Chefs del Ecuador
2012





La cocina ecuatoriana preparada por 27 chefs






Chefs del Ecuador
2012



Una publicación de



DIRECTOR DEL PROYECTO:
Carlos Gallardo de la Puente

EDITORA GENERAL:
Kelly Recalde

COORDINACIÓN EDITORIAL:
Martha Flores

CONCEPTO GRÁFICO:
Gabriela Mejía Salazar

DIAGRAMACIÓN:
Edison Ushiña

COORDINACIÓN CULINARIA:
Carlos Gallardo de la Puente
Andrés Gallegos
Carolina Guadalupe
Andrés Granja

FOTOGRAFÍAS:
Patricio Chávez

FOTO PORTADA:
Carlos Gallardo de la Puente

FOTO CONTRAPORTADA:
Carlos Gallardo de la Puente
Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador

COMPROBACIÓN DE RECETAS:
Asociación de Chefs del Ecuador

COMERCIALIZACIÓN:
- Fernando Oviedo

Telf: 02 246 44 69 ext. 133 / 084640751
foviedo@ediecuatorial.com

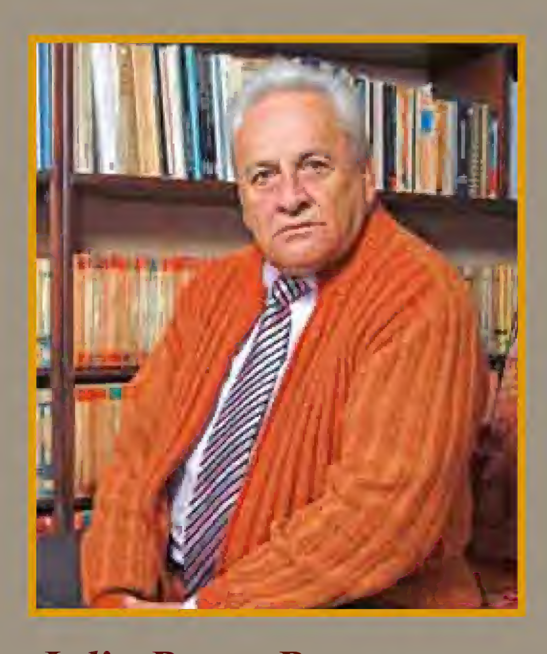
ISBN
978-9942-9878-0-8

PREPRENSA E IMPRESIÓN:
Ediecuatorial
Quito-Ecuador
2012



EDIEC 13077

Presentación



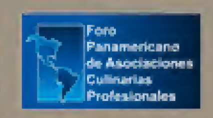
Julio Pazos Barrera

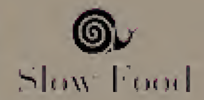
Miembro correspondiente de la Academia Ecuatoriana de la Lengua

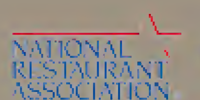
Con solo observar la oferta culinaria (52 platos compuestos por 27 chefs) que trae el libro Chefs del Ecuador 2012 se concluye que nos enfrentamos a una cocina diversa y original. Muchos de estos platos denominados con los topónimos que identifican el país, es decir, con solo sus nombres, advertimos que éstos constituyen la originalidad mencionada, así pues, encontramos los camarones en salsa manaba, el arroz relleno quiteño, los bizcochos de Cayambe, el rosero quiteño, el tamal cuencano, las cholas de Guano, el plato ambateño y la gallina de Pinllo. De modo que un turista extranjero – y quizás un ciudadano ecuatoriano- se verá obligado a estudiar el mapa del país para saber de qué se trata y para comentar sobre los géneros, sabores y texturas. Cabe aclarar que Guano es una ciudad de la provincia de Chimborazo. Las cholas de Guano son esos panecillos de masa de manteca y huevo rellenos con miel. El término cholas es una metáfora que compara el color de la masa ahornada con las mejillas cetrinas de las lindas campesinas del altiplano y de la Costa. Por cierto, a la vista de los



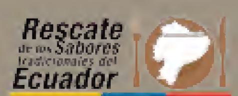












nombres de los manjares se impone la necesidad de un glosario, solo de esta manera se conocerán los significados de mote, locro, pepa, sambo, mishqui, morocho, rosero, cascaritas, draque, volteado, resbaladera, togro, chugchucaras, tigrillo, meloso, etc. Por allí vamos y solo diremos, brevemente, algunos significados: pepa se usa en lugar de semilla; mishqui significa dulce, en quichua; cascarita es la piel asada de cerdo; draque es una bebida que lleva el nombre del pirata inglés que incendió algunas ciudades en las costas del Caribe; togro alude a una gelatina que se extrae de la pata de res en la provincia de Cotopaxi; chugchucara significa, en quichua, cuero suave, etc.

Pero también, el examen de la oferta culinaria del libro despierta el interés por texturas y técnicas de la cocina tradicional del Ecuador. Es posible que algunas de estas prácticas sean similares a las que existen en otros países americanos y europeos, no obstante, siempre nuestras aplicaciones manifiestan matices especiales, productos tanto de la tradición como de la creatividad del chef. Estos son algunos ejemplos: las tortillas de papa o de maíz se asan en la plancha con poca grasa; los tamales se envuelven con hojas de achira y los bollos, con hojas de plátano y siempre se cocinan al vapor; el rosero es un comeibebe; los cebiches son pescados o mariscos escabechados y se acompañan con chifles, maíz tostado o palomitas de maíz; el tigrillo puede ser una guarnición de plátano majado y revuelto con queso; las papas con cuero y el librillo son guisos caldosos con maní molido; los locros tienen la apariencia de potajes, cosa igual ocurre con el viche de pescado o de cangrejo. La diferencia más notable aparece en el uso del ají, condimento que no entra en la composición del plato a la manera de los moles mexicanos o de las viandas peruanas, en el Ecuador, el ají es una salsa que se sirve en su ajicero de cristal, cerámica o metal. El libro trae tres tipos de ají, seleccionados entre los diversos que ofrecen las mesas del altiplano y de la Costa. El comensal, a su gusto, añadirá ají a los guisos, sopas, caldos, mazamorras y potajes.

El libro Chefs del Ecuador 2012 es un registro culinario del país y su mérito reside en el redescubrimiento de su rica cocina. Además y sin caer en fundamentalismos irracionales, los cocineros, con el aporte de su experiencia académica y a la vez de la emotiva valoración de lo tradicional, proponen una saludable alternativa al influjo mediocre y comercial de lo extranjero.

Recuérdese que las recetas que presentan los chefs son sugerencias para quienes las reproduzcan en sus cocinas. Los chefs hacen lo suyo y en buena hora si con sus recetas contribuyen al deleite de todos. Aplausos para los chefs que con su trabajo aportan a la identidad y a la autoestima de los ecuatorianos.





Fioravanti, orgullo ecuatoriano desde 1878, lleva la insignia de El Sabor de Mi Ecuador y hoy nos revela el secreto del país de la Mitad del Mundo; en Ecuador no giramos alrededor del Sol, sino en torno a la Generosidad, porque ese valor refleja a cada ecuatoriano, a cada momento y lugar, está en todo lo que hacemos y vivimos.

Así como Fioravanti enaltece nuestros valores, hoy se une al proyecto "Chefs del Ecuador", que lleva ese maravilloso tesoro nacional como lo es la Cocina Ecuatoriana a nuestros hogares, para despertar el espíritu gastronómico del país: recetas únicas, colmadas de sabores inigualables, compuestas de colores, texturas y desde sonidos crujientes, hasta suaves silbidos que llegan con el viento, portadoras de aromas que a la hora de la comida, llenan de alegría y amistad nuestras mesas. Por eso decir que la Cocina Ecuatoriana entra por todos los sentidos, es verdad. Qué mejor que vivir esta pasión en la calidez familiar y con una presentación exquisitamente vanguardista; recetas que nos harán vivir momentos inigualables y nos transportarán a cada rincón del Ecuador.

Fioravanti junto a "Chefs del Ecuador" se ha planteado la misión de enaltecer nuestros sabores y claro, acompañarlos como siempre lo ha hecho, seguir siendo parte de esa mesa ecuatoriana, donde estamos todos invitados, los que amamos ser ecuatorianos y queremos compartir, disfrutar y festejar eso que nos hace únicos.

Disfruta cada receta con Fioravanti, El Sabor de Mi Ecuador.



udla

UNIVERSIDAD
DE LAS AMÉRICAS



Dr. Carlos Larreátegui

Rector de la UDLA

Desde hace varios años la Universidad de las Américas con su proyecto el Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador viene desplegando una actividad intensa y frenética para recuperar culturalmente parte de nuestro patrimonio, que es nuestra gastronomía. Con este libro no solo recuperamos la diversidad de comida a lo largo del Ecuador sino también rendimos un reconocido homenaje a esos chefs que con su árduo trabajo a través del tiempo nos han demostrado que la cocina ecuatoriana tiene que estar por todo lo alto.

En este libro encontraremos expresiones y mezclas de las distintas culturas que han ido esculpiendo la identidad ecuatoriana. Aspiramos que esta publicación llegue a muchos hogares como en la anterior edición que fue un éxito rotundo. A su vez queremos que sea un estímulo para recrear algunas de nuestras tradiciones gastronómicas y disfrutar de su exquisitez y dulzura.

Martha Jurado



Su aporte a la gastronomía ecuatoriana ha sido defendiendo nuestras raíces, investigando lo concerniente a nuestra alimentación, haciendo que se respeten los platos y se preparen como fueron en sus inicios. Aprecia la fusión de géneros y sabores antiguos, dice que no está de acuerdo con las mezclas que se hacen actualmente, las tradiciones no se cambian, se respetan.

Esta chef guayaquileña nació el 9 de abril de 1940. Actualmente es profesora de gastronomía ecuatoriana en la Escuela de los Chefs y el Instituto Superior de Arte Culinario. La inspiración de la docencia está como recuerdo imperecedero y homenaje a su hija Martha Crespo Jurado.

A su profesión la conoció primero del brazo de su abuela hace 65 años y todos estos años ha hecho una práctica continua, luego estudió y realizó innumerables cursos de especialización y actualización.

Aparte de las entrevistas en diarios y revistas, le encanta enseñar porque todo lo que sabe quiere transmitirlo al resto.

Su perfecto maridaje es danzar sobre las olas de nuestro pacífico océano, Salinas preñada de gente por el ruidoso carnaval, trilogía de sabores: arroz, menestra y carne y yuca, verde y camarón nacen de la Costa.

Su sueño para convertirle al Ecuador en un destino culinario es que conozcamos, aprendamos todo lo concerniente a nuestra cocina y así amarla y llevarla al resto del mundo, por dicha razón la enseño con todo el corazón a mis alumnos para que se sientan orgullosos de ella y la hagan viajar por todo el mundo.

Para esta chef, la cocina ecuatoriana representa la recuperación de nuestras raíces al reconocer que nuestros mares y tierras son generosos al brindarnos de sus entrañas los frutos que nutren y deleitan al organismo.

Representa nuestra gastronomía, la creación e inventiva de los antepasados de nuestras abuelas y madres al crear platos diversos y sabrosos.

Hayacas de pollo

Ingredientes

- 500 gr de harina de maíz
- 1 000 ml de fondo de pollo
- 60 gr de manteca de chancho
- 300 gr de pollo mechado
- 50 gr de cebolla blanca
- 50 gr de pimiento verde
- 30 ml de aceite de achiote
- 90 gr de pasta de maní
- 30 gr de pasas
- 100 gr de huevo duro
- 10 hojas de plátano

Preparación

1. Hervir el fondo de pollo con la manteca de chancho.
2. Agregar poco a poco la harina de maíz y mezclar a fuego lento.
3. Cocinar la mezcla hasta obtener una textura de masa suave.
4. En una sartén hacer un refrito en el aceite de achiote, la cebolla, pimiento y la carne de pollo.
5. Añadir a esta mezcla la pasta de maní y rectificar sal y pimienta.
6. Sobre las hojas de plátano poner una porción de masa, colocar el relleno encima, pasas y unas rodajas de huevo duro
7. Doblar las hojas dejando el relleno en el medio.
8. Cocinar las hayacas a baño María por 30 minutos.



Encebollado

Ingredientes

- 1000 gr de albacora
- 800 gr de tomate
- 800 gr de yuca
- 400 gr de cebolla paiteña
- 25 gr de ají en polvo
- Achiote c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Comino c/n
- 50 ml de zumo de limón
- 20 ml de aceite

Preparación

1. Cocinar la yuca con sal y pimienta.
2. Cortar en trozos pequeños y reservar el líquido donde cocinó la yuca.
3. Picar en cuadros las tres cuartas partes del tomate riñón.
4. Hacer un refrito con el tomate, cebolla, sal, pimienta, comino, ají en polvo y culantro.
5. Cuando esté listo el refrito, añadir el agua de la yuca.
6. Cocinar el pescado en este caldo y desmenuzar.
7. Servir aparte con las cebollas, el tomate, el aceite y la yuca.



Bertha Vintimilla



Su pasión por la cocina nació desde niña cuando sus abuelos preparaban los alimentos en tulpas con leña y braseros. Su padre fue el primer sibarita en Cuenca, fundador de la Chaine de Rotisier, hace más de 25 años.
Su familia tenía una extensa biblioteca gastronómica de donde aprendió a valor de los manjares de todo el mundo.
"Mi padre siempre viajaba y traía a casa exquisitos productos como: los salsifíes, albahaca, apio, tomillo, alcachofas, eneldo, espárragos, ruibarbo, entre otros. Además, tenía una bodega llena de productos enlatados de todas las partes del mundo desde un pollo de Polonia hasta una simple harina de arveja, que en ese entonces nadie conocía ni valoraba", menciona.
Vivió siempre rodeada de sabores y olores que le invitaban a probar todo lo que daba la tierra. No era extraño que en cualquier momento, la familia desee comer un zorro o un huevo de golondrina.
Con el pasar de los años, la comida ecuatoriana también evolucionó. Para lograr que se consolide más en el mercado hay que brindar a los comensales comida ecuatoriana de calidad, conservando técnicas tradicionales.
En el restaurante familiar Villa Rosa, el ingrediente principal es la calidad y el amor que se pone a cada plato, motivos suficientes para que grandes personalidades hayan degustado los manjares que allí se preparan como: Mario Vargas Llosa, presidentes, embajadores, Calvin Trillin (Premio Nobel de Literatura), Pelé, Alejandro Sanz, Enrique Iglesias, por citar algunos.
Su sueño es rescatar la gastronomía tradicional porque se está perdiendo y desvalorizando ya que la preparación es compleja, los cultivos se extinguen y con ello la cocina. Anhela dejar un mensaje al valor real del producto, un sello de denominación de origen que perpetúe el producto en el tiempo y su utilización correcta para que se siga cultivando y no se pierda.
"Volvamos a la comida en quipis, al poroto, las habas tiernas, los nabos, tantos y tantos productos que se pierden por no valorarlos. Nos falta una promoción internacional y sobre todo alguien que tenga la fuerza necesaria para lograrlo", dice.
Nació en 1948 y a la fecha es Gerenta General del Restaurante Villa Rosa. Participó en la publicación de varios libros como: 'Viejos Secretos de la Cocina Cuencana' y otros. Asistió a cursos realizados por la fundación FASEC donde se transmitieron conocimientos y el gusto por la gastronomía. Los resultados se plasmaron en un libro.
Para ella: "En cualquier casa de Cuenca tratan bien a los invitados y se come bien. El cuencano es muy querendón de su comida y cada fiesta popular te invita al maridaje perfecto ya que no hay un buen carnaval sin un chanchito y un dulcecito de durazno, higo o albaricoque. La comida es el maridaje ideal en el paladar y en compañía de la familia y la gente que valora y aprecia lo que tiene y de donde viene", menciona.

Crepé de choclo tierno



Ingredientes

- 400 gr choclos tiernos
- 15 gr de mantequilla
- 2 u. huevos
- 5 gr de sal
- 5 gr de azúcar

Preparación

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora hasta que el choclo esté completamente licuado.
2. Formar las crepés en una sartén de teflón a fuego medio. Mantener calientes.

Sambo guisado

- 1000 gr de sambo tierno picado finamente
- 15 gr de cebolla blanca picada finamente
- 5 gr de comino
- 15 ml de manteca de color
- 15 ml de manteca de cerdo
- 250 ml de agua
- 125 ml de leche
- 100 gr de choclo tierno desgranado
- sal c/n

Preparación

1. En una olla refreír la cebolla con la manteca de color y la manteca de cerdo; poner agua y cuando hierva agregar el sambo picado, el choclo tierno y la sal.
2. Cocinar bien y agregar la leche. Continuar cocinando hasta que se incorpore todo y quede casi líquido.

Salsa de rocoto y queso

- 300 gr de ajíes rocotos
- 250 gr de queso fresco
- 60 ml de leche

Preparación

3. Retitar la parte externa de los rocotos, pero sin cortar las venas o las semillas y cocinar en agua con sal.
4. Cuando estén cocidas las cáscaras de los rocotos licuar con el queso fresco y la leche hasta que quede como una salsa.
5. Rellenar las crepés con sambo guisado y bañar con la salsa rocoto y queso. Decorar con choclo frito.



Cebiche de patitas de chancho

Ingredientes

- 1000 gr de patas de chancho
- 300 ml de caldo donde se cocinaron las patas
- 100 gr de cebolla paiteña cortada en pluma e incurtida con limón
- 100 gr de pimiento rojo cortado en juliana
- 20 gr de ají molido
- 150 gr de tomate riñón cortado en cubos
- 10 gr de perejil
- Sal c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Lavar y cocinar las patas con una hoja de laurel, cebolla, sal y ajo. Una vez cocinadas y suaves picarlas en pequeños pedazos y descartar los huesos.
2. Poner en un tazón el caldo cernido y desengrasado.
3. Mezclar con cebolla encurtida, pimientos, ají, tomate, aceite, culantro, sal y pimienta.
4. Añadir los pedacitos de pata, mezclar y dejar reposar en un lugar fresco durante dos horas.
5. Servir en pozuelos acompañado de maíz tostado, canguil o pan.



Homero Miño



Este chef profesional, de 61 años, nació en Quito y actualmente trabaja en la Universidad San Francisco de Quito como Chef Garde Manger y Producción de la Cocina Central.

Lleva 35 años en la profesión, es administrador de empresas e ingeniero industrial y se certificó de Chef Ejecutivo en el 2004. En el 2009 se inició en el restaurante la Colina del Chef y desde el 2001 trabaja en la USFQ.

Por tres años publicó artículos en la revista Top Cuisine y entre sus libros publicados están: 'Arte para el Arte Garnish', 2005 y 'Tradiciones de ayer para la mesa de hoy', 2012.

Ha participado en publicaciones como: Bitácora de la Cocina Vegetariana, Aromas, Colores y Sabores de un Nuevo Ecuador y Cocina Solidaria.

En los últimos 15 años su aporte a la gastronomía ecuatoriana ha sido en publicaciones y especialmente en la cátedra de cocina ecuatoriana y Garde Manger, donde los alumnos trabajan con productos de cada una de las provincias rescatando las tradiciones ancestrales en las recetas como en los sabores.

Como docente ha tenido muchos logros, por ejemplo con los alumnos de la Universidad han ganado competencias a nivel nacional como internacional, y en lo personal ha recibido 63 medallas, 20 placas y tres trofeos, representando al Ecuador en América, Europa y Asia.

Para este profesional el perfecto maridaje es una mañana en El Quinche, escuchando en el parlante al párroco aconsejar a la población mientras en el desayuno hay nata y pan hecho en horno de leña, y en la tarde mientras las camaretas y banda festejan a la Santísima Virgen del Quinche, un plato de máchica traposa, hecha por mi abuelita.

Don "Chicho Miño" sueña con colocar a la cocina ecuatoriana en el sitial más alto en el contexto mundial gastronómico. Ha representado al Ecuador en misiones diplomáticas, festivales en hoteles como en el Sofitel Wanda Beijing, China, o en instituciones educativas como el Paul Bocuse Intitute de Lyon, Francia.

Además, aspira completar la serie de cuatro libros 'Tradiciones de ayer para la mesa de hoy' con las 24 provincias de Ecuador.

Cree firmemente que la mejor carta de presentación que un ecuatoriano puede tener al ser el portador de las tradiciones de un pueblo, donde los sabores se convierten en la invitación a visitar nuestras tierras y a degustar nuestros manjares, por eso los chefs nos sentimos embajadores gastronómicos del país, señala.

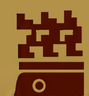
Morcillas caseras de la abuelita "Mama Grande"

Ingredientes

- 80 gr de tripa de cerdo: delgada y gruesa
- 120 gr de chicharrón (con carne)
- 80 gr de col cocinada (recomendado hacer con anís estrellado o clavo de olor y pimienta dulce)
- 300 gr de arroz cocido
- 60 gr de pasas (deshidratadas en agua de hierbaluisa)
- 10 gr de raspadura en miel (hacer una miel y mezclar todos los géneros a mano. Opcional: agregar a la miel hojas de albahaca y rectificar con un poco de sal).
- 30 gr de orégano de castilla y/o hierbabuena fresca
- 150 gr de vísceras (opcional emplear las vísceras en refrito para el relleno)
- Opcional: refrito con ajo, cebolla larga picada muy fino, comino, orégano, hierbabuena y un poquito de achiote

Preparación

1. Para lavar los intestinos delgados y/o gruesos: Opción 1: Lavar con limón y sal y dejar reposar 5 minutos, enjuagar enseguida. Virar y lavar nuevamente con hierbaluisa, menta, hierbabuena; frotándolas bien y evitando que se vayan a romper o queden muy delgadas.
2. Opción 2: Lavar con harina de castilla lado y lado los intestinos gruesos y/o delgados, percatándose en que no tengan mal olor.
3. Para virarlas se empleaba un gancho metálico hecho rudimentariamente similar a un croché, su forma era la de un gancho que en la punta tenía una forma de letra C que permite agarrar sin romper el intestino. Otro procedimiento es tomar un palo, el que se usa para brocheta y con él dar la vuelta.
4. Rellenar las morcillas. Antaño se hacía con un embudo o las manos para realizar el embutido. Luego se empleó mangas de repostería, en la actualidad hay máquinas y no se emplea intestinos sino elementos plásticos o artificiales que cumplen la función de tripa.
5. Mezclar en un recipiente todo y añadir el orégano de castilla y/o la hierbabuena, sal pimienta y la ralladura de la panela o la miel, dependiendo del procedimiento por el que opte. Amarrar con piola de bridar un lado del intestino para embutir hasta que llegue a la expansión máxima.
6. Cocción: llevar a un recipiente con agua hirviendo las morcillas por un tiempo máximo de 10 minutos y el mejor indicador es observar el color de las mismas que debe tornarse oscuro. Una vez que se cocine guardar en refrigeración por dos o tres días y si requiere de más tiempo se las puede congelar.
7. Para servir freírlas en manteca de chancho o en la paila de los chicharrones evitando que se rompan.



Tortillas de arroz

Ingredientes

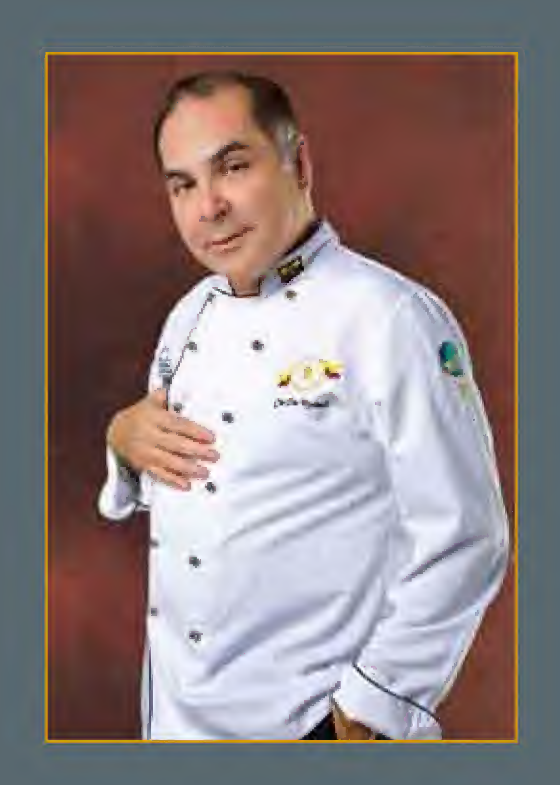
- 500 gr de arroz cocido
- 500 ml de agua
- 30 gr de ajo molido
- 300 gr de pollo
- 60 gr de cebolla blanca finamente picada
- 30 ml de aceite
- Sal y pimienta c/n

Preparación

1. Hacer un refrito con el ajo, la cebolla y aceite, sobre este coloque el arroz y dore un poco.
2. Añadir el agua y cocine a fuego lento, ponga un poco de sal. Cocinar hasta que el arroz esté bien cocido y reserve.
3. En una olla aparte cocinar el pollo con sal y pimienta. Desmenuzar el pollo.
4. Con el arroz reservado formar bolas y en el centro de las mismas colocar la cantidad suficiente de pollo desmenuzado, cerrar la bola y aplastar ligeramente hasta formar una tortilla.
5. Acompañar de verduras y una salsa de maní.



Gino Molinari



Este chef guayaquileño, de 56 años, es concejal turístico de la Municipalidad de Guayaquil y presentador de televisión.

Tiene mucha experiencia dentro de la gastronomía ecuatoriana. En 1984 inauguró su restaurante Galería El Taller, desde ahí nació su espíritu de descubrir el mundo de la gastronomía y por ello ha representado al país en varias ferias en Estados Unidos, España, República Dominicana, Colombia y Perú.

Entre sus publicaciones más importantes están cuatro libros de cocina: 'Molinari, mis recetas Cómplices', 'Molinari, las recetas de My Country', 'Molinari, mis recetas casa dentro' y 'Molinari, Molinari, 50/18'.

Su aporte a la gastronomía ecuatoriana viene desde hace más de 25 años porque ha llevado la cocina del país por el mundo y con la ayuda de la pantalla chica ha difundido los sabores de esta tierra en todos los rincones de la patria.

Como docente su contribución con la comunidad ha sido afianzar los sabores originales del país, con los lanzamientos de sus libros ha creado gusto por nuestra cocina en cada uno de los hogares ecuatorianos.

Su perfecto maridaje entre turismo-paisaje es un atardecer navegando por el río Guayas, disfrutando del Malecón, entre fiesta popular-celebración nacional le encanta la procesión de Cristo del Consuelo, su receta criolla-plato emblemático son los guisos de su tía doña Gladys y su producto estrella del Ecuador es una deliciosa menestra de lenteja con carne recién asada.

Su` sueño para verle al Ecuador posicionado a nivel internacional con su gran gastronomía, es su aporte que es y seguirá siendo la difusión de toda la comida nacional en los diferentes rincones del país.

Desde lo más profundo de su corazón la cocina ecuatoriana representa para él un patrimonio que se debe cuidar a través del tiempo, conservar valores que representen a cada uno de nosotros y sobre todo seguir cocinando como lo aprendieron nuestros antepasados.

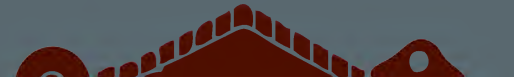
Cebiche de cangrejo

Ingredientes

- 1000 gr de pulpa de cangrejo
- 400 ml de jugo de limón
- 250 gr de cebolla paiteña
- 250 gr de tomate riñón
- 150 gr de pimiento rojo
- Cilantro, sal y pimienta c/n

Preparación

1. Desmenuzar la carne de cangrejo y cocinar con sal.
2. Mezclar el cangrejo con el jugo de limón, sal, pimienta y macerar por mínimo cuatro horas.
3. Aparte cortar los tomates, la cebolla y pimientos en juliana.
4. Agregar jugo de limón, sal y pimienta.
5. Antes de servir agregar el cilantro finamente picado.
6. Rectificar el sabor con sal y pimienta.



Arroz con camarón

Ingredientes

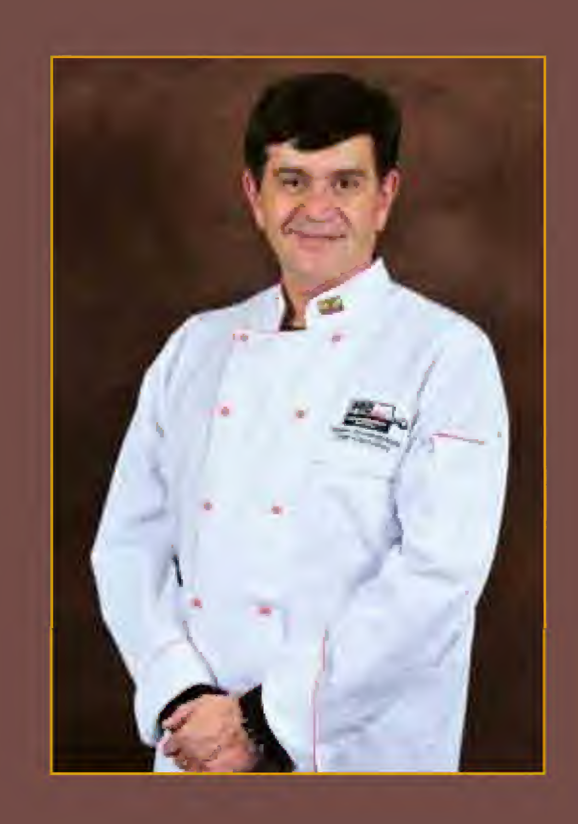
- 600 gr de arroz
- 800 gr de camarón
- 100 gr de pimiento verde
- 100 gr de pimiento rojo
- 100 gr de cebolla paiteña
- 60 gr de culantro picado
- 1000 ml de fondo de pescado
- 20 ml de salsa de soya
- Sal, pimienta y comino c/n

Preparación

1. Cocinar el arroz en el fondo (caldo) de pescado, sin sal.
2. Hacer un refrito con la cebolla y los pimientos cortados en juliana, agregar la salsa de soya, sal, pimienta y comino.
3. Al refrito agregar los camarones y dejar freír hasta que estén listos.
4. Agregar el cilantro picado finamente.
5. Juntar la preparación anterior y rectificar sal, pimienta y comino.
6. Servir acompañado de plátano maduro.



Henry Richardson



Desde su inicio como chef profesional -hace 26 años- ha impulsado, promocionado y difundido la rica y variada gastronomía ecuatoriana tradicional y el desarrollo de la nueva cocina ecuatoriana.

Este quiteño, de 53 años, es actualmente gerente general de Prochef S.A. y chef ejecutivo de Intercul S.A. Aunque es graduado en Microbiología y Química, talvez por eso su pasión por las ollas, empezó dentro de la gastronomía en 1986 con Bogonsu, delicatesen, luego en 1987 incursionó en Catering hasta el día de hoy. También trabajó en el restaurante Avalon, de 1994 al 2003 y desde el 2004 está en Prochef S.A., empresa de representaciones y servicios para la industria alimentaria.

Entre sus publicaciones más representativas están el libro 'A la mesa con grandes marcas' de Supermaxi, 'Cocina Solidaria' y está en proceso el libro 'Ecuador Gastronómico'. Ha realizado un sinfín de publicaciones en revistas a nivel nacional y en recetarios de cocina nacional e internacional.

Como docente su mayor logro es haber cambiado la percepción general de que nuestra cocina es ordinaria o poco elegante creando un movimiento, que prefiere lo nacional a lo extranjero. Solo al valorar y apreciar lo propio se puede proyectar hacia afuera.

Su perfecto maridaje entre turismo-paisaje y receta criolla-plato emblemático es el delicioso "Locro de queso" que hacen en la hacienda San Agustín de Callo, mirando al Cotopaxi despejado desde la ventana del comedor Inca, al compás de una banda de instrumentos andinos.

Su sueño para convertir al Ecuador en un destino culinario es que se unifiquen criterios y metas entre todos los gremios involucrados, cocineros, estudiantes, comensales, etc., para que junto con el apoyo de la empresa privada y el Estado se pueda posicionar a la cocina ecuatoriana en el sitial que le corresponde y merece como una de las mejores del mundo.

Para este chef la cocina ecuatoriana es compleja, variada y deliciosa. Es la esencia pluriétnica de su gente y de sus costumbres, y refleja la inmensa diversidad que posee este pequeño y bello país bendecido por el sol. Difícilmente se repite la serie de factores que se funden para producir una gastronomía como la nuestra, dice.

Biche manabita de camarones



Ingredientes

- 1000 gr de camarones (o langostinos) frescos con cabeza
- 60 gr de hiervas y especias
- 100 gr de cebollín costeño picado fino
- 100 gr de pimiento verde costeño picado fino
- 4 dientes de ajo machacados y picados
- 15 gr de comino molido
- 15 gr de orégano
- 30 gr de culantro
- 100 gr de cebolla paiteña
- 50 ml de aceite achiotado

Sopa

- 600 gr de verdes dominicos
- 200 gr de maduros picados en cubitos
- 250 gr de camote morado en cubos
- 250 gr de zapallo en cubos
- 500 gr de yuca picada en cubos
- 1000 gr de pepinillo grande pelado, despepado y cortado en rodajas
- 250 gr de vainita costeña en taquitos
- 250 gr de habichuelas costeñas
- 400 gr de choclos enteros
- 100 gr achogchas picadas en cuadrados
- 125 gr de maní tostado y pelado
- 125 ml de leche
- 125 ml de crema de leche
- Sal c/n
- Pimienta negra molida c/n

Bolas

- 600 gr de plátanos verdes dominicos
- 200 gr de sal prieta
- 20 ml de aceite achiotado
- Sal y pimienta c/n

Preparación

1. Cocinar los camarones por 3 minutos en una olla con 5 litros de agua hirviendo, hiervas y especias sin sal, pelar, limpiar y refrigerar.
2. Licuar las cabezas en 2 litros de caldo y cernir, conservar y refrigerar.
3. Refrito: en una olla mediana sofreír el ajo, cebollas, pimientos con el comino, orégano y cilantro en aceite achiotado por 6 a 7 minutos.
4. Agregar 4 litros de agua al refrito y dejar que hierva destapada.
5. Añadir los choclos, las habichuelas, el maduro y el verde picado. Dejar cocinar destapado a fuego medio hasta que estén suaves 15 minutos.
6. Agregar las vainitas, dejar cocinar 5 minutos y añadir el caldo de los camarones (2 litros).
7. Añadir el zapallo, achogchas, pepinillo, yuca y camote. Cocinar 10 minutos a fuego medio.
8. Cuando estén suaves añadir el maní licuado con la leche y la crema, revolver y dejar cocer 5 minutos y corregir la sazón.
9. Bolas: cocinar el verde hasta que esté suave (25-30 minutos), aplastar y agregar aceite con achiote y la sal prieta, sazonar al gusto.
10. Amasar y formar bolas medianas. Ponerlas en la sopa hirviendo, tapar y dejar cocer 5 minutos antes de servir.
11. Servir caliente acompañada de ají manabita.



Tamal de arroz en hoja de col



Ingredientes

- 1000 gr de pulpa de cerdo con grasa
- 30 gr de hierbas y especias

Salsa

- 250 gr de cebolla paiteña en juliana
- 2 dientes de ajo machacados y picados
- Comino molido c/n
- 30 ml de aceite achiotado
- 250 gr de maní tostado
- 500 ml de leche
- 1/2 taza de crema de leche
- Sal y pimienta c/n

Relleno

- 300 gr de carne de cerdo mechada
- 125 gr de salsa de maní
- 30 gr de perejil crespo
- 200 gr de tomates medianos en rodajas

Masa

- 1000 gr de arroz blanco cocido
- 500 ml de agua hirviendo
- 8 u. huevos
- 250 gr de queso tierno rallado

Cubierta

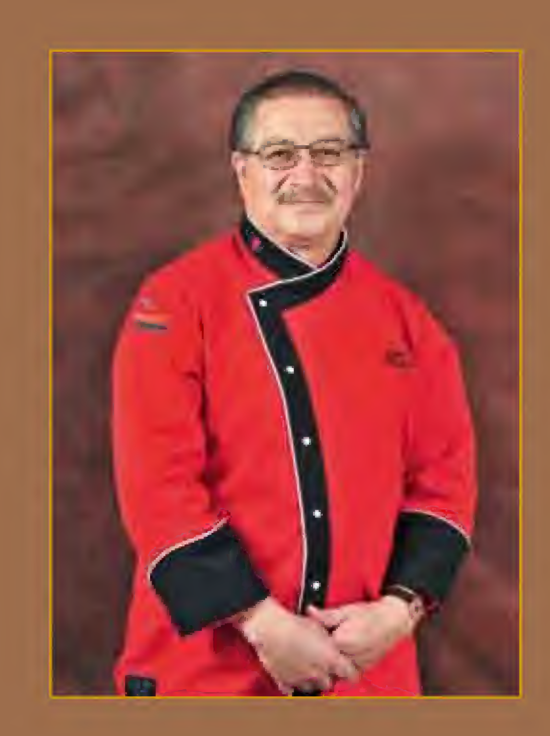
- 500 gr de col de seda grande

Preparación

1. Cocinar la carne de cerdo con hierbas y aliños en una olla con 3 litros de agua por 30 minutos, desmenuzar la carne.
2. Refrito y salsa: en una sartén grande sofreír en aceite achiotado la cebolla por 5 a 6 minutos.
3. Agregar el maní licuado en la leche y la crema. Sazonar al gusto.
4. Deshojar con cuidado la col, descartar las primeras hojas. Remover los troncos y venas gruesas.
5. Cocinar las hojas al vapor hasta que estén suaves, unos 4-5 minutos.
6. Masa: cocinar el arroz (precocido) con las dos tazas de agua hasta que esté suave y reventado (15 minutos a fuego medio). Dejar enfriar.
7. Añadir los huevos y el queso rallado. Sazonar con sal.
8. Relleno: mezclar el cerdo con media taza de salsa, cortar el tomate en rodajas y deshojar el perejil.
9. Colocar dos cucharadas de masa en el centro de una hoja de col, poner un poco de relleno, una rodaja de tomate, ají y perejil.
10. Doblar cuidadosamente, cocinar por 30 minutos.
11. Servir caliente con bastante salsa de maní y ají. Sirva caliente y acompañada de ají manabita.



Jorge Gallegos



La panadería y pastelería son su fuerte. Este quiteño de 53 años tuvo la suerte de aprender el oficio del primer pastelero francés que llegó a Quito, Michel Brun. El resto de sus conocimientos los complementó siguiendo cursos dentro y fuera del país, así obtuvo su tecnología en panificación en el Instituto Americano de Panadería AIB, en Lima-Perú. Actualmente es el chef pastelero de la Fábrica de Aceites La Fabril S.A.

Ha sido parte del equipo que publicó el 'Libro Maestro' (de pastelería) en 1994.

Su aporte a la gastronomía del Ecuador viene desde hace más de 30 años y ha consistido en rescatar y mantener vivos los dulces tradicionales de la ciudad de Quito y del Ecuador, ayudar a las personas a mejorar la calidad, presentación de los productos y la atención al cliente, ya que de esta forma se promueve el turismo gastronómico del país.

Como docente ha compartido con sus alumnos los conocimientos que posee, esto le ha permitido que muchos de ellos pongan su negocio y los ha visto crecer. Tuvo la suerte de representar al Ecuador en ferias nacionales e internacionales demostrando mediante charlas magistrales y prácticas, la elaboración de productos típicos y emblemáticos de algunas ciudades de nuestro país.

Para este chef, el perfecto maridaje entre turismo-paisaje es un atardecer en los ríos del Parque Nacional Yasuní porque cada rincón de nuestro país tiene su belleza y contrastes, iniciando un viaje desde la Costa para cruzar los Andes y llegar a la Amazonía, vamos a disfrutar de paisajes únicos sin dejar de mencionar la belleza de la fauna en las Islas Encantadas.

Su fiesta popular-celebración nacional es el Pase del Niño Viajero por Navidad, en la ciudad de Cuenca, porque las fiestas tradicionales de cada región son uno de los atractivos que causan impacto en las personas que lo admiran, su colorida vestimenta, su música, la gente, sus representaciones hacen que quede marcada en la memoria del visitante.

La receta criolla-plato emblemático para él es la fanesca con bacalao de Galápagos de mamá Esthercita, mi abuela.

Su sueño es que cada ecuatoriano promueva nuestro país no solo por la belleza de su gente y paisajes sino también por su gastronomía, única por su sabor y variedad de platos. "Seguiré trabajando para formar personas que vean que lo mejor que tenemos en nuestras manos es la creación y los ingredientes que esperan por nosotros para ser transformados en platos únicos", manifiesta.

Bizcochos de Cayambe con chocolate de taza

Ingredientes para los bizcochos

- 500 gr de harina
- 175 ml de agua
- 12 gr de sal
- 15 gr de levadura
- 15 gr de azúcar
- 2 u. huevos
- 200 gr de manteca vegetal
- 100 gr de mantequilla
- Opcional: anís español c/n

Ingredientes para el chocolate

- 1 000 ml de leche fresca
- 300 gr de cobertura de chocolate
- 10 gr de canela en rama
- 2 gr de sal

Preparación para los bizcochos

1. Preparar la masa, mezclando todos los ingredientes, de preferencia a mano durante 5 minutos.





2. Dejar reposar la masa 20 minutos.
3. Pesar porciones de 500 gramos y formar bastones.
4. Con el rodillo laminar desde la mitad de la masa hacia fuera y enrollar nuevamente hasta el centro.
5. Cortar porciones de dos centímetros de ancho aproximadamente y colocarlas en lata.
6. Dejar leudar y hornear a 170 grados por 20 minutos, sacar del horno para que enfríen.
7. Volver a colocar en el horno apagado y casi frío para deshidratar los bizcochitos.

Preparación para el chocolate

1. Picar finamente la cobertura de chocolate.
2. Colocar la leche en un recipiente y llevar al fuego hasta que llegue a hervir.
3. Colocar la cobertura de chocolate y la canela.
4. Con un batidor de mano mezclar de forma constante hasta que el chocolate se disuelva completamente y vuelva a hervir la leche.
5. Servir caliente con los bizcochitos de Cayambe y queso de hoja.

Empanadas de viento con morocho

Ingredientes para las empanadas

- 500 gr de harina
- 150 gr de margarina
- 1 u. de huevo
- 200 ml de agua fría
- 10 gr de sal
- 30 gr de azúcar
- 10 gr de polvo de hornear

Ingredientes para el morocho

- 500 ml de agua
- 150 gr de morocho partido
- 1 000 ml de leche fresca
- 150 gr de azúcar granulada
- 15 gr de canela en rama
- 150 gr de uvas pasas

Preparación para las empanadas

1. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
2. Cortar porciones de 10 gramos aproximadamente, formar bolas.
3. Laminar la masa finamente, manteniendo la forma redonda.
4. Colocar una porción de queso en el centro.
5. Cerrar y repulgar los bordes.
6. En un recipiente calentar aceite y freír las empanadas.
7. Servir caliente espolvoreadas con un poco de azúcar granulada.

Preparación para el morocho

1. Cocinar el morocho en el agua hasta que esté suave.
2. Cocinar la leche, el azúcar y la canela, dejar hervir.
3. Mezclar continuamente controlando la desidad del morocho aproximadamente una reducción al 75% de la cantidad inicial.
4. Incorporar las pasas cerca del final de la cocción.
5. Servir con empanadas de viento.



Manolo Romero



Su aporte a la gastronomía ecuatoriana en los últimos 15 años ha sido a través de la enseñanza, por ello ha preparado a los futuros cocineros ecuatorianos para que valoricen nuestra cultura gastronómica.
Les ha enseñado de dónde venimos, dónde estamos y a dónde queremos llegar en el área gastronómica, conocer su cultura y los manjares que nuestros antepasados servían en sus mesas, y la manera de estilizarlas respetando su esencia y el alma ecuatoriana.
Este quiteño, de 51 años, es actualmente director operativo en el Centro Educativo Gastronómico CEG- Machala.
Ha realizado estudios en Administración Turística y Hotelera en el instituto INSTUR en la ciudad de Quito, trabajando como ayudante de cocina y cocinero en diferentes restaurantes y hoteles del Ecuador.
Se afilió a la Asociación de Chefs del Ecuador, momento en el cual comenzó con el proceso de certificación del Foro Panamericano de Artes Culinarias, aprobando los cursos de Manipulación de Alimentos, Nutrición para Cocineros, Chef como Mánager.
Inició como profesor en cocina nacional e internacional, participó en competencias culinarias obteniendo varias medallas. "Tengo la oportunidad de dirigir y formar parte de programas de televisión, y escribir artículos para algunas revistas y periódicos".
Como docente ha tenido la oportunidad de preparar a sus alumnos, para su diario quehacer en una cocina e incluso muchos de ellos han sido acreedores de premios en concursos gastronómicos y hoy desempeñan un papel importante en el desarrollo gastronómico.
El sueño que tiene como cocinero es siempre ver a la gastronomía ecuatoriana entre las mejores del mundo, para esto nos toca de una manera mancomunada trabajar tanto las entidades públicas y privadas en una sola dirección, entendiendo que si logramos desarrollar el turismo, también podemos desarrollar el área gastronómica.
Para este chef, la cocina ecuatoriana, esencia misma de nuestra idiosincrasia, el amor de nuestra gente, la calidez de los fogones de hacienda preparando ricos manjares para el deleite familiar y de amigos.
La generosidad de nuestra Pacha Mama, la riqueza de nuestros ríos y mares, fuentes inagotables de alimentos y la imaginación de sus cocineros hace que se abra un abanico de preparaciones muy nuestras.
La cocina ecuatoriana, dulce, picante, salado, lampreado, frito, cocido... preparaciones muy nuestras que junto con sus creencias se hacen manjares para las fiestas, velotorios, bautizos, y toda ocasión que amerite la conjunción de nuestra gente con la tierra que nos vio nacer. Cocina Ecuatoriana....nuestra alma.

Tigrillo

Ingredientes

- 300 gr plátanos verdes cocidos
- 6 u. de huevos
- 50 gr de cebolla blanca
- 30 gr de culantro
- 30 gr de mantequilla
- 15 ml. de achiote al gusto
- 150 gr de queso rallado
- Sal y pimienta c/n

Preparación

1. Dorar los verdes y escurrir.
2. Majar junto con la mantequilla dejando una textura grumosa.
3. Saltear la cebolla cortada en brunoise con el achiote y la mantequilla.
4. Cascar los huevos directo a la sartén.
5. Incorporar el verde y cocinar brevemente.
6. Agregar el queso rallado.
7. Al servir, salpimiente al gusto y añada el culantro.



Meloso de langostino

Ingredientes

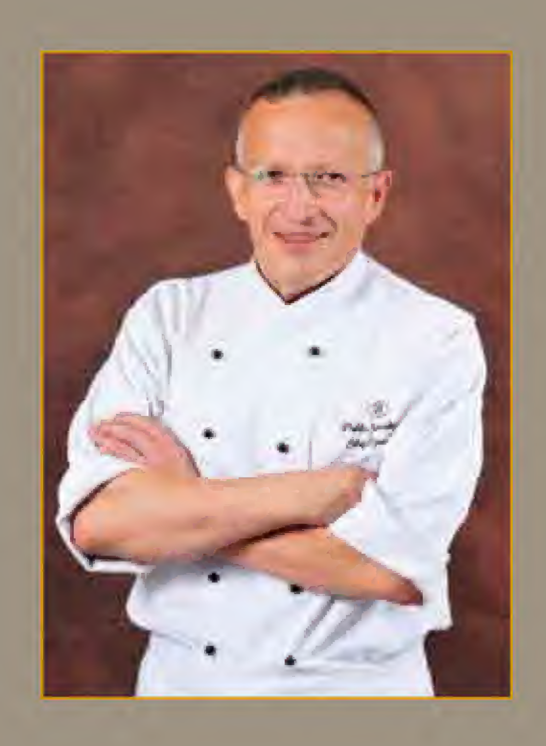
- 1000 gr de langostinos
- 500 gr de de arroz
- 20 ml de achiote
- 30 gr de mantequilla
- 10 gr de ají
- 100 gr de pimiento verde
- 100 gr de cebolla colorada
- 150 gr de tomate
- 5 gr de pimienta
- 5 gr de sal
- 5 gr de comino
- 20 gr de culantro picado
- 2 lt. de fondo de langostinos
- 30 gr de chifles

Preparación

1. Realizar un fondo de langostinos con las cáscaras y las cabezas doradas en poco aceite.
2. Hacer un refrito con el achiote, ajo, cebolla colorada y el pimiento y dejar cristalizar.
3. Agregar el arroz y tostar ligeramente.
4. Incorporar el fondo al arroz, cocinar sin dejar de mover; agregar un tallo de culantro.
5. Si es necesario incorporar más fondo, hasta que el arroz esté blando y ligeramente sopudo.
6. Unos 5 minutos antes de finalizar agregar los langostinos y cocinar.
7. Para la presentación dorar un langostino y acompañar al meloso, espolvorear con el chifle en polvo.



Pablo Zambrano



Sus primeros estudios gastronómicos los efectuó en Ecuador. También ha realizado varias especializaciones en México, Guatemala, Costa Rica, Panamá, Venezuela; además de participar en varios proyectos en España, Francia, Austria, Alemania y Portugal.
Este quiteño, de 49 años, actualmente se desempeña como Chef Ejecutivo del Hotel Hilton Colón, de Quito.
Uno de sus mayores retos fue el publicar el libro '111 platos populares del Ecuador', junto a Juan Lorenzo Barragán. Aquí se destacan recetas ancestrales como legado de la diversidad cultural del país.
En estos últimos 15 años su aporte a la gastronomía del Ecuador ha sido extensa. Gracias a la confianza depositada por el Hotel Hilton Colón, de Quito, retornó al país. "Mi motivación ha sido sacar provecho de la variedad de productos ecuatorianos con los que aportando con mi experiencia y estilo se han creado presentaciones gourmet, respondiendo a altas exigencias gastronómicas", dice.
Como docente ha tenido la oportunidad de impartir sus conocimientos en las escuelas que la cadena Hilton promueve. Mientras que en los ámbitos nacional e internacional ha logrado transmitir la diversidad de la comida ecuatoriana por medio del libro '111 platos populares del Ecuador'.
El maridaje perfecto para este chef es la alfombra vegetal que cubre las termas de Chachimbiro, en medio del desierto de la provincia de Imbabura; el baile y chicha a orillas del Amazonas, por su descubrimiento, en la Región Amazónica; el sabor a pescado y maní, se combinan en la suculenta sopa biche de pescado, encontrada en los paraderos de Manabí y la miel de abeja trabajada en los bosques de eucalipto.
El Ecuador debe dar a conocer su riqueza exportando chefs que difundan nuestras recetas y tradiciones, ese es su sueño. Creando nuevos platos, transmitiendo aromas y recreando atmósferas, que hacen de nuestra cocina una gastronomía amplia, robusta y generosa. Orgullosos de lo que somos y de lo que comemos.
Para Zambrano, la cocina ecuatoriana, sin caer en nacionalismos, es de las mejores de Latinoamérica. "La gastronomía ecuatoriana es una deliciosa recreación de nuestras raíces y cultura que combina sus diferentes regiones: Costa, Sierra, Amazonía y Región Insular. A pesar de ser un país pequeño, su gastronomía fue adaptada para incluir y valorar la naturaleza local", señala.

Locro de queso

Ingredientes

- 1000 gr de papas
- Cebolla blanca
- 10 gr de ajo
- 5 gr de comino
- 30 gr de mantequilla
- 20 ml de achiote
- 500 gr de queso de mesa
- 1500 ml de leche
- 1500 ml de crema de leche
- 30 gr de ají
- Sal c/n
- 20 gr de culantro
- 10 gr de paico
- 1 lt. de fondo de ave

Preparación

1. Hacer un refrito con mantequilla, achiote, cebolla, ajo, comino, ají, culantro y paico.
2. Añadir las papas en cuadritos.
3. Incorporar el fondo de ave.
4. Hervir 45 minutos.
5. Adicionar la leche y crema de leche.
6. Agregar el queso.
7. Rectificar con sal.
8. Servir con aguacate y queso sobre la preparación.
9. Recomendación del chef: se puede acompañar también con chulpi, choclo frito, chochos y chicharrón.



Niño envuelto

Ingredientes

- 500 gr de carne de res molida
- 8 u. de hojas de col blanca
- 1 u. de huevo batido
- 200 gr de arroz cocinado
- 250 ml de agua
- 100 gr de cebolla paiteña picada
- 15 ml aceite
- 15 gr de manteca
- 25 gr de azúcar
- 2 u. de dientes de ajo
- 100 gr de queso rallado

Preparación

1. Colocar las hojas de repollo en un recipiente hondo.
2. Cubrir con agua hirviendo.
3. Dejar unos minutos hasta que se ablanden.
4. Calentar el aceite y la manteca en una sartén.
5. Dorar la cebolla, el ajo y la carne.
6. Retirar del fuego.
7. Agregar el huevo, el queso y el arroz cocido.
8. Sazonar al gusto.
9. Colocar el relleno en una hoja de repollo.
10. Enrollar y sujetar si es necesario con un palillo de dientes.
11. Acomodar en una fuente de horno.
12. Agregar el agua, el azúcar y el jugo de limón.
13. Condimentar con sal y pimienta.
14. Hornear por 30 minutos a 170ºC.
15. Recomendación del Chef: tomar en cuenta que las hojas de la col no deben tener el tallo grueso en el centro ya que dificultan la envoltura.



Irene Ribadeneira



Unos 23 años de su vida los ha dedicado a la cocina ecuatoriana, ofreciendo a sus clientes las mejores recetas de nuestra comida.

Esta quiteña de 48 años tiene una vasta experiencia culinaria en la ciudad de Quito, heredada y aprendida de su madre Lola Calisto.

Estudió Bellas Artes en la Universidad Central, trabajó 18 años en el restaurante Bambú Bar con especialidad en comida ecuatoriana y 4 años en la Universidad de las Américas (UDLA).

Como docente, su mayor aporte es haber mantenido una marca y un restaurante por 23 años, ofreciendo platos típicos ecuatorianos y en especial quiteños.

Su perfecto maridaje entre turismo-paisaje es Limpiopungo en el Parque Nacional del Cotopaxi, el volcán activo más alto del mundo.

Su fiesta popular-celebración nacional son las Diabladas de Píllaro, receta criolla-plato emblemático es la fanesca de doña Lola, mi mamá con todos los granos pelados y su producto estrella es el hornado quiteño.

Su sueño para convertir al país en una gran destino culinario es que los sabores del Ecuador se difundan a través del mundo y que nuestra cocina tenga protagonismo mundial. Debido a la variedad de productos, la gastronomía ecuatoriana es muy amplia, llena de sabores y aromas que ofrecer.

Cada región cuenta con platos típicos que la representan, así tenemos los locros de la región interandina, los biches y cebiches de la Costa y todos los platos amazónicos con la yuca como ingrediente principal. Esa diversidad de regiones y platos debe ser conocida en todo el mundo.

Para ella la cocina ecuatoriana es la pasión de su vida, sus sabores y aromas están estrechamente ligados a sus recuerdos y añoranzas, puesto que fue su abuela quien le introdujo en la cocina nacional a manera de juego.

Ají de queso quiteño



Ingredientes

- 1000 gr de papas
- 1000 ml de leche
- 120 gr de queso tierno cremoso
- 4 yemas de huevo
- 30 gr de mantequilla
- 60 gr de cebolla blanca
- 20 ml de achiote
- 15 gr de ají

Decoración

- Hojas de lechuga repollo
- 60 gr de chocho
- 60 gr de arveja cocida
- 60 gr de choclo cocido
- 4 u. de aguacates

Preparación

1. Pelar y cocinar las papas en agua con sal y una ramita de cebolla blanca.
2. Retirar del fuego las papas y reservar un poco de agua de la cocción de las papas.
3. Aparte en una cacerola hacer un refrito con la cebolla blanca muy finamente picada, el achiote y la mantequilla, agregar tres tazas de leche y una taza del agua que reservamos de la cocción de las papas, el queso rallado, sal y pimienta y una cucharadita de ají puro licuado.
4. Agregar las yemas de huevo con una taza de leche batidos, sobre la sopa hirviendo, batiendo constantemente para que no se corte hasta que espese.
5. Para la decoración cocinar choclos tiernos, la arveja y pelar los chochos, cortar los aguacates en mitades y separar las hojas de lechuga criolla.
6. En cada plato poner una hoja de lechuga, la papa cocida, el aguacate, la sopa y decorar con arveja, choclo, chochos y una tirita de ají.

Cebiche de concha

Ingredientes

- 50 u. de conchas negras
- 250 gr de cebolla paiteña
- 125 gr de salsa inglesa
- Jugo de 6 limones sutil
- Sal y pimienta c/n
- 15 gr de ají puro licuado
- 15 gr de culantro

Acompañamiento

- Chifles
- Canguil
- Tostado

Preparación

1. Lavar la conchas, poner al fuego a baño María hasta que se abran, retirar del fuego y separar la concha.
2. Cortar las conchas en cuatro partes, en un tazón hondo, mezclar la concha picada con su jugo, sazonar con el jugo de limón, ají puro licuado, sal, pimienta y la salsa inglesa, agregar un racimo de cilantro entero machacado, dejar macerar por quince minutos antes de servir.
3. Picar la cebolla paiteña en pluma lo más fino posible, pasar por agua hirviendo, agregar sal y limón.
4. Servir en pozuelos pequeños, decorados con la cebolla curtida, ají y perejil.
5. Acompañar con chifles, canguil y tostado.



Geovanny Erazo



Nació en San Vicente, provincia de Bolívar, en 1965. Siempre le apasionó la gastronomía y soñaba con convertirse en un gran chef hasta que alcanzó su meta con mucho esfuerzo y perseverancia. Su experiencia laboral comenzó en 1984, en una empresa multinacional como Levapan del Ecuador. Sus inicios fueron difíciles ya que tenía que adaptarse a una profesión poco conocida y valorada en ese entonces. Pero, él rompió esos paradigmas y creció profesionalmente en el área gastronómica. Durante 28 años ha recorrido todos los rincones del Ecuador compartiendo sus conocimientos, aportando al desarrollo y engrandeciendo a la gastronomía ecuatoriana.

Se formó profesionalmente en el país y obtuvo capacitación en Barcelona- España, AIB de los Estados Unidos, México, Colombia, Panamá, Chile y Perú. Ha dejado sus conocimientos en varias universidades y escuelas de gastronomía dentro y fuera del Ecuador.

A lo largo de su carrera ha desarrollado varios recetarios sobre panadería, pastelería y repostería; dos recetarios digitales; es autor del libro Panes del Ecuador, en donde se puede apreciar parte de nuestra cultura gastronómica; ha colaborado con las revistas Chef, Gourmet y Panificando.

Se siente muy orgulloso de su trabajo, especialmente en las áreas de pastelería, repostería y panadería y de aportar a la transformación tecnológica para la elaboración de estos exquisitos manjares.

Por su gran experiencia y conocimiento es muy reconocido en el ámbito gastronómico. Ha enseñado a sus alumnos que amen lo que hacen, con la finalidad de brindar a los clientes un excelente producto y que los negocios crezcan por la calidad y por el servicio. "A largo de estos años he trabajado en un proceso de valoración de la profesión y el éxito está en preparar con amor cada una de las cosas que hacemos ya que es la mejor forma de cosechar buenos resultados", señala.

Le encanta recorrer el país donde se encuentra con fiestas, por ejemplo Cuenca: el Septenario de Corpus donde los dulces son parte de la celebración. Los asistentes pueden degustar roscas de yema, pan de viento, arepas, cocadas, huevos de faltriquera, suspiros, roscones de viento, turrón de maní, alfajores, entre otros.

"El Ecuador tiene muchas fortalezas en la preparación culinaria, pero tenemos que darle una identidad a nivel internacional. Con las últimas campañas que se desarrollan se concientiza y valoriza la gastronomía ecuatoriana. Hay que trabajar más para convencernos de que hacemos lo mejor del mundo.

En el caso de la panadería y repostería podemos ser exportadores de conocimientos ya que son preparaciones de altísima calidad y diversidad, lo que gusta a muchos turistas extranjeros que llegan a nuestro país. Hay que promover estas tradiciones en cada ciudad, atando a una fiesta religiosa en donde se hagan las mejores exposiciones de cada preparación", dice.

Añade: "El Ecuador es un país prodigioso porque tiene de todo como dice una canción y cada región se destaca por hacer lo mejor. Tenemos el mejor chocolate del mundo, los mejores mariscos, la mejor gente para preparar los platos. Solo hay que seguir trabajando para colocar a nuestra cocina al mismo nivel de fama que tienen otros países", finaliza.

Espumilla de mora

Ingredientes

- 400 gr de pulpa de mora
- 400 gr de azúcar
- 200 gr de claras de huevo

Preparación

1. Llevar al fuego el azúcar con el jugo de mora y cocinar hasta alcanzar un punto de hilo fuerte, a 105 °C, durante 12 minutos.





2. Batir las claras a punto de nieve e incorporar suavemente la preparación anterior.
3. Revolver lentamente hasta obtener una espumilla uniforme.
4. Se sirve con jalea de mora y grageas de colores.

Quesadilla

Ingredientes para la masa base

- 500 gr de harina de trigo
- 60 gr de mantequilla
- 3 u. de huevos
- 70 ml de agua

Preparación

1. Formar la masa con estos ingredientes y dejar reposar unos minutos en una funda plástica.
2. Laminar sobre una mesa con harina dejando de un milímetro de grosor.
3. Cortar en forma de discos o porciones redondas de acuerdo con el tamaño deseado.

Ingredientes para el relleno

- 600 gr de queso maduro
- 320 gr de azúcar
- 120 gr de yemas de huevo
- 10 gr de extracto de vainilla
- 10 gr de ralladura de naranja
- 200 gr de harina de trigo

Preparación

1. Batir el queso molido con el azúcar.
2. Incorporar las yemas, la vainilla y la ralladura de naranja.
3. Finalmente, poner harina, almidón y polvo para hornear.

Formación de la quesadilla

1. Cada disco o porción de masa laminada pintar con huevo batido.
2. Al centro poner una porción de relleno y pintar con huevo batido.
3. Doblar los filos de la masa hacia el centro, dejando en forma de pentágono (5 lados).
4. Hornear a 200 °C durante 12 minutos.



Ruth Herrera



Nació en Loja, el 3 de octubre del 1965. Actualmente es Chef Ejecutiva y administradora del restaurante Il Giardino, en Puerto Ayora, Santa Cruz (Galápagos).
Así empezó su historia. En los años noventa -en Galápagos-, con cuatro recetas bajo el brazo, un sinnúmero de cursos y guiada de la mano del chef Henry Richardson inició su carrera gastronómica como cocinera de mi propio restaurant Narwhal. Siguió creciendo y llegó a ser Sous Chef del Hotel Royal Palm, posteriormente la Chef Ejecutiva y Gerenta de A & B. Decidió profesionalizarse y se certificó con el Foro Panamericano de las Américas.
Actualmente es propietaria de dos restaurantes "Aquelarre" e "Il Giardino".
Entre sus publicaciones más importantes en el 2010 fue la gestora e impulsadora del 'Manual de buenas prácticas de Higiene y seguridad alimenticia', para las asesorías programadas por El Piloto del "Sello de Calidad Galápagos".
En estos últimos 15 años su aporte a la gastronomía ecuatoriana ha sido profesionalizando a cocineros locales, que tienen pasión por la cocina, sus aromas y sabores, para que en Galápagos tengan un mejor nivel de profesionales y sigan con la recuperación de nuestra gastronomía.
Como docente de la Universidad Central del Ecuador, ha aportado a que los estudiantes se interesen en la hotelería, el turismo y la gastronomía de una forma responsable y acorde al lugar donde viven.
Desde el 2010 tiene un convenio con el Municipio de Santa Cruz, para impulsar, organizar y capacitar a los amantes a la cocina, sean estos cocineros o solamente aficionados.
Su maridaje perfecto es una mañana cualquiera en el Muelle de los Pescadores en una simbiosis de aves marinas, lobos y turistas alucinados con la variedad de pescados, langostas y otros frutos del mar siendo faenados por los artesanos de la pesca local con el fondo de la bella bahía Pelícano.
Para esta chef, la cocina ecuatoriana es un acervo de productos tradicionales y sabores mezclados con el amor de mamá y sazonado con los secretos de la abuela.
Quién no ha comido un choclo cocido y no se ha sentido en casa al hacerlo, eso es la cocina nuestra, productos tan plenos que no necesitan de mayor elaboración para sentir el total de su sabor y que nos llevan siempre a saber de dónde venimos.

Cebiche de canchalagua

Ingredientes

- 200 gr de canchalagua
- 100 ml de limón
- 2 gr de culantro picado fino
- 40 gr de cebolla perla (brunoise)
- 40 gr de tomate (brunoise)
- 40 gr de pimiento verde (brunoise)
- 5 ml de aceite vegetal
- 80 ml de fondo de camarón
- Sal c/n

Preparación

1. Limpiar la canchalagua bajo chorro de agua.
2. Cortar en pedazos de 1 x 1 aproximadamente.
3. Marinarlos con sal y limón por 10 minutos.
4. Aparte realizar una salsa criolla con la cebolla perla, el tomate y los pimientos.
5. Aliñar con sal, culantro y aceite vegetal.
6. Juntar el fondo de camarón con la canchalagua marinada y mezclar con la salsa criolla.
7. Rectificar sabores con sal y si es necesario jugo de limón.
8. Enfriar por 10 minutos más y servir.



Langostino de la bahía Pelikan Bay

Ingredientes

- 250 gr de langostino
- 40 gr de apio (brunoise)
- 40 gr de cebolla perla (brunoise)
- 40 gr de tomate concase (brunoise)
- 60 gr de extracto de maracuyá
- 5 ml de aceite de oliva
- 10 ml de crema de leche
- Sal, pimienta y azúcar c/n

Preparación

1. Limpiar el langostino y sacar la cabeza, llevarlo a la plancha salpimentado.
2. Salsa: en una sartén colocar aceite de oliva y saltear las cebollas, el apio y el tomate.
3. Luego colocar el extracto de maracuyá, definir sabor con la sal, la pimienta y un dash de azúcar, brillar la salsa con la crema de leche.
4. Servir al gusto.



Mauricio Armendaris



Su experiencia académica como chef inició en Culinary Institute of America y su experiencia laboral fue en el Hotel Oro Verde, en Quito.

Nació en la capital el 29 de julio de 1968 y actualmente trabaja en Cooks And Travel en asesoramiento culinario.

Entre sus publicaciones más importante están los libros 'Mishki Mikuna' (2008), 'Cocina del Ecuador' (2009), 'Mishki Mikuna 2' (2010), 'Panes y Postres del Ecuador' (2012).

En estos últimos 15 años su aporte dentro de la gastronomía ecuatoriana fue la creación de la Asociación de Chefs del Ecuador, que permitió hace 10 años iniciar un proceso ordenado y sistemático para la tecnificación de los cocineros del Ecuador.

Académicamente su aporte ha sido en el campo de la investigación y la recuperación de técnicas y conocimientos culinarios.

Sus mejores ejemplos de un perfecto maridaje son: el morocho de La Floresta y el Carnaval de Guaranda.

Su sueño para convertir al Ecuador en un destino culinario es la educación, un pueblo educado y consciente de su cocina se convierte en un guardián del conocimiento y los saberes culinarios ancestrales.

"Para mí, la cocina ecuatoriana representa tradición y cultura y la única forma de promocionar nuestra cocina es mejorando la calidad de nuestros servicios, es darle un sentido de pertenencia a los programas educativos en el país y entender que culturalmente la cocina es identidad, no es un producto. Al servir un plato de fanesca no estamos dando un servicio, estamos enseñando nuestra cocina al mundo".

Cebiche de churos

Ingredientes

- 1000 gr de churos
- 60 gr de cebolla blanca
- 10 gr de ají picado
- 15 gr de culantro picado
- 250 ml de agua
- El jugo de 4 limones meyer
- Sal c/n





Preparación

1. Lavar bien los churos y darles un hervor.
2. Una vez fríos agregar una taza de agua de la cocción, la cebolla picada, el ají y el jugo de limón.
3. Sazonar al gusto y servirlos fríos con unas tajas de limón.

Locro de cueros

Ingredientes

- 1000 ml de agua
- 15 ml de achiote molido
- 30 ml de aceite vegetal
- 60 gr de mantequilla
- 60 gr cebolla blanca picada muy fino
- 1000 gr de papa chola o también llamada roja
- 10 gr de sal
- 10 gr de comino
- 250 ml de leche
- 250 gr de queso fresco rallado
- 10 gr de culantro
- 30 gr de ají entero
- 2 u. de aguacates
- 1000 gr de cuero blanco de cerdo sin grasa
- 500 ml de agua de cocción del cuero

Preparación

1. Pelar y cortar las papas en dados pequeños.
2. En una olla al fuego rehogar lentamente en el aceite al achiote junto con la cebolla blanca picada muy fino hasta que esté suave (aprox. 5 minutos).
3. Luego adicionar la mitad de la papa sobre el refrito y mezclar, adicionando la sal, el comino, la mantequilla y el atado de cilantro con ají.
4. Cocinar a fuego bajo. La sal contribuirá a que la papa suelte su humedad y absorba sabor. La mantequilla ayudará también a hidratar y dar un mejor sabor mientras la primera parte de la papa se cocina.
5. Adicionar la segunda mitad de la papa y mezclamos bien. Inmediatamente adicionar el agua hasta cubrir la papa lo suficiente para que al mover con una cuchara esta no haga resistencia.
6. Llevar a ebullición y posteriormente bajamos la intensidad del fuego para que siga una ebullición controlada pero intensa.
7. Conforme vaya tomando espesor el locro seguiremos bajando el fuego hasta lograr el espesor deseado. Lo ideal es lograr una consistencia no muy espesa, pero a la vez no muy suelta. Debe ser un espeso agradable y no muy pesado.
8. La primera cocción de la papa se hará puré por sí sola dando el espesor deseado y la segunda papa cocinada mantendrá su forma relativa.
9. Una vez cocida la papa agregar la leche y rectificamos la sal de ser necesario.Retiramos el atado de ají y culantro y colocamos el queso. Nuevamente verificar que la textura/espesor sea el apropiado.
10. Cocinar el cuero en agua durante 30 minutos. Retirar el cuero y cortarlo en pequeños pedazos. Agregar el cuero y el agua al locro. Comprobar su sabor y rectificar si es necesario.



Jorge Salas



Este chef nació en Salcedo, provincia de Cotopaxi, el 25 de mayo 1969. Actualmente es director de la Escuela de Chefs Host School.
Sus estudios los realizó en Ambato, pero también ha recibido cursos en Lima, Perú y Colombia. Su experiencia laboral la adquirió trabajando 6 años en la empresa de Catering de su propiedad y dando el servicio en siete empresas a nivel nacional.
Entre sus publicaciones más importantes están un recetario de la Empresa Cereales La Pradera y un recetario de la gastronomía provincial.
También ha sido el encargado de la organización de la Copa Culinaria Latacunga 2012, con el tema de integrar a todos los representantes de las universidades y escuelas de Gastronomía y conocer más sobre las diferentes tendencias gastronómicas del Ecuador y teniendo como invitados a países como Perú.
Como docente su mayor logro ha sido compartir sus conocimientos con los alumnos y aportar con el cambio de la cultura gastronómica de su provincia.
Resaltar la identidad de Cotopaxi que no sea conocida solo por tener el volcán más grande del mundo sino por tener su propia gastronomía.
A nivel internacional ha conseguido que Cotopaxi y el Ecuador se presenten con nuevas propuestas turísticas comunitarias e incluyentes.
El maridaje perfecto de su país y su provincia es el chagra arreando ganado en el pajonal de la hacienda El Galpón, el observar a los venados correr a orillas de las lagunas del parque Llanganates, la Mama Negra de septiembre en plena comparsa en un atardecer de sueño, los niños de Zumbahua cantando los villancicos en quichua en la Navidad indígena y la laguna de Yambo, espejo de los panzaleos, del camino de los Incas.
Su sueño para que el Ecuador sea un destino turístico gastronómico es que se revalorice nuestra identidad y no seamos un país consumista de gastronomías sintéticas sino de una gastronomía de cultura, tradición y mejorar la presentación ante los ojos del mundo, ya que nuestro país tiene diversidad en todo aspecto y cada región debe presentarse como un jardín de posibilidades turísticas y gastronómicas.
"Mi aporte será el conocimiento impartido a los alumnos y canalizar la investigación metódica y sistemática de nuestras culturas", dice.
La cocina ecuatoriana para él es el lenguaje de todas las regiones, sus pueblos, ciudades, parroquias, comunas indígenas, montubias, es la representación de los verdaderos sentimientos culturales religiosos de nuestro pueblo conociéndole como la Pacha Mama Ecuador Huasi Micuna (Ecuador Casa de la Comida).

Chahuarmishqui

Ingredientes

- 500 ml de dulce de cabuyo
- 200 gr de ojuela de avena o arroz de cebada
- 10 gr de clavo de olor
- 10 gr de pimienta dulce

Preparación:

1. Extraer el dulce de agave azul o cabuyo.
2. Llevar a infusión la hierbaluisa.
3. En esa infusión poner a cocinar la ojuela de avena o arroz de cebada con el clavo de olor y pimienta dulce.
4. El momento que llega al punto de cocción endulzar con el dulce de cabuyo.
5. Esta bebida es considerada como una de las bebidas más saludables. Y se ha utilizado por generaciones en la historia de nuestro país.



Togro

Ingredientes

- 1000 gr de pata de res
- 500 gr de cuero de puerco
- 30 gr de ajo
- 50 gr de cebolla paiteña
- 30 ml de aceite
- 10 gr de culantro
- Sal c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Realizar un sofrito con aceite y añadir el ajo y cebolla paiteña.
2. Luego incorporar achiote, sal y pimienta y adicionar el agua para llevar a ebullición y colocar en trozos muy pequeños la pata de res y el cuero de cerdo y dejar que se cocine durante una hora y media.
3. Al final añadir el culantro picado, dejar que tenga una cocción de casi 24 horas a fuego lento.
4. Posterior a esta cocción retirar todos los huesos de la pata de res y dejar enfriar para que pueda tener su debida coagulación o cuajada y se forme una especie de queso.
5. Servir con mote y ají elaborado en piedra, esta es una costumbre ancestral de la provincia del Cotopaxi.



Luis Narváez



Nació el 6 de septiembre de 1970. En la actualidad es chef ejecutivo de la Hostería San José de Puembo y profesor especialista en comida ecuatoriana.

Se graduó en la Universidad Tecnológica Equinoccial y cuenta con una larga experiencia en el mundo de la gastronomía. Ha trabajado en los hoteles Akros, Sheraton, Marriott, Rancho San Francisco, Hotel Radisson, Europa Conference & Center, Hotel Redisencias del Golf (Costa Rica), Hostería San José, Aubergues Suisses Sugnens (Laussane).

Entre sus publicaciones las más representativas son su blog de Cocina Nativa, cocinanativa.blogspot.com, donde se difunden recetas de nuestra amplia gastronomía nacional y cocina de autor con ingredientes ecuatorianos como el café, cacao, chocolate, mariscos, etc., con un número de visitantes superior a 50 000 de todo el mundo.

Ha participado en diferentes reportajes para revistas y periódicos como Mucho Gusto, Familia, Vistazo, Últimas Noticias y en varios canales de televisión.

Gracias a su gran experiencia, su aporte a la gastronomía del Ecuador viene desde hace más de 25 años y desde 1996 es profesor capacitador en universidades, institutos y empresas nacionales y extranjeras.

Ha intervenido en algunas ferias internacionales como la de la Unesco, celebrada en Cartagena de Indias, denominando a la gastronomía como un bien inmaterial de las culturas de cada país.

Como docente su principal aporte ha sido el rescatar productos y preparaciones de nuestra cultura, nativas y ancestrales que no solo abarca las aulas universitarias sino trasciende a aquellas personas que por vocación están inmersas en esta profesión.

Su perfecto maridaje es la sutil combinación entre la cultura indígena de los Andes norte del Ecuador que convierte al Yamor en una bebida emblemática que solo la podemos degustar durante sus fiestas en Otavalo.

Uno de sus principales sueños es crear una conciencia a nivel nacional de una gastronomía sustentable para que los productos autóctonos no desaparezcan de los campos y nuestras cocinas siendo los platos estrellas de toda nuestra gastronomía difundidos para convertirnos en un destino de turismo gastronómico de primer nivel.

Para este chef, la cocina ecuatoriana es una pasión por lo nuestro, que llena los sentidos dejándolos extasiados de placer por tanta variedad, color, sabor y calidad entregándonos día a día productos que nos permiten crear, transformar y difundir nuestra gastronomía única e incomparable.

Camarones al ajo manaba

Ingredientes

- 900 gr de camarón (limpio y pelado)
- 100 gr de cebolla paiteña (fino brunoise)
- 80 gr de ajo (licuado con aceite)
- 100 ml de aceite
- 20 ml de achiote
- 20 gr de mantequilla
- 50 gr de pimiento rojo (fino brunoise)
- 50 gr de pimiento verde (fino brunoise)
- 50 gr de culantro (finamente picado)
- 100 gr de leche de coco
- 100 gr de crema de leche
- 5 gr de comino en polvo
- Sal c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. En una sartén profunda colocar la mantequilla, el achiote y la mitad del aceite y calentar a fuego medio.
2. Soltar la cebolla, rehogar y continuar con el ajo previamente licuado con la parte restante del aceite y esperar que se cristalicen, adicionando los camarones sazonados (sal, pimienta, gotas de salsa inglesa y gotas de limón) dejando que se cocinen y tomen un hermoso color rosa.
3. Agregar a la preparación la leche de coco, los pimientos, el culantro, el comino y la crema de leche. Dejar que dé un hervor y rectificar su sabor con sal y pimienta.
4. Acompañar esta deliciosa receta con arroz blanco, patacones y ensalada fría.



Bollos de pescado

Ingredientes

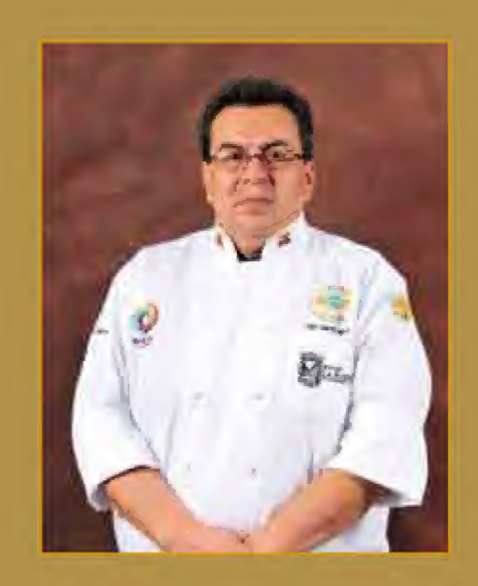
- 150 gr de tilapia
- 50 gr de tomate mediano
- 10 u. de ajo
- 50 gr de cebolla paiteña (juliana)
- 50 gr de cebolla paiteña (fino brunoise)
- 50 gr de pimiento verde (juliana)
- 4 u. de hojas de plátano para envolver
- 250 gr de fondo de pescado
- 40 gr de pasta de maní
- 100 gr de plátano verde
- 20 gr de achiote
- Sal, pimienta, comino c/n

Preparación

1. Hacer refrito con estos vegetales y el achiote.
2. Añadir la pasta de maní, culantro y salpimentar al gusto.
3. Agregar el pescado cortado en pequeños pedazos y dejarlo crudo, solo mezclarlo con los otros ingredientes para hacer su cocción con el verde.
4. Rallar el plátano verde y rociarlo con achiote para que no se oxide y colocar un refrito de cebolla paiteña picada fina con pasta de maní y condimentarlo con sal y pimienta al gusto.
5. Luego la masa poner en el centro de cada hoja, rellenarlo, cerrar y cocinar los bollos al vapor por media hora.
6. La importancia de todo crudo es que los sabores quedan todos encerrados en la preparación por el envuelto.



Dimitri Hidalgo



"Desde mi niñez mis padres nos hicieron conocer y sentirnos orgullosos como ecuatorianos de lo que somos y lo que tenemos, nos llevaron a conocer casi todo el país, por lo menos, las cuatro regiones", manifiesta.

Al trabajar como guía de turismo viajó alrededor del Ecuador y se enamoró de sus paisajes y, por supuesto, de la cocina. Aún le faltan dos porvincias por visitar: Morona Santiago y Zamora Chinchipe.

Al ser profesor de cocina ecuatoriana motivó a sus alumnos para que se sientan orgullosos y que conozcan de la variada y exquisita cocina ecuatoriana.

También transmitió en todas las universidades el ideal de que la mejor comida del mundo es la ecuatoriana. En sus participaciones internacionales siempre invitó al público a que conozcan el Ecuador y que degusten la exquisita gastronomía.

Anhela despertar en todos los ecuatorianos ese letargo en el que vivimos y abrir más restaurantes de cocina ecuatoriana sin sentirnos menos que en otros países.

Desea cristalizar su libro de cocina tradicional del Ecuador con un estudio de los mercados del país, involucrando a productores, pescadores, ganaderos, etc.

Quiere desarrollar la gastronomía con nuevos equipos de cocina que hacen procesos técnicos y que mantienen estándares de calidad como en el resto de países a nivel mundial. Abrir un restaurante de cocina ecuatoriana con categoría internacional, pero con sabores y colores nacionales.

Para él, la cocina ecuatoriana es su pasión, fuego, color, aromas, abundancia y muchos recuerdos que solo lo tiene grabado en el retrogusto.

Nació en 1971 y labora en la Universidad de las Américas. Estudió Administración Hotelera en la UTE y en tercer año empezó a trabajar como ayudante de cocina en el Rincón La Ronda Restaurante. Apenas se graduó, le propusieron dar la cátedra de cocina en la UTE y después de cuatro años inició una maestría en pedagogía profesional en convenio con el Instituto Héctor Pineda Landívar de La Habana.

Se vinculó como Sous Chef y profesor en la Universidad San Francisco de Quito; fue administrador de las universidades Los Hemisferios y la SEK; colaboró como docente en la Universidad Internacional del Ecuador, entre otros cargos.

Participó en varios libros, entre ellos: 'Cocina Vegetariana' de Santiago Gangotena; 'Aromas, Colores y Sabores de un nuevo Ecuador', de André Obiol; '12 Chefs del Ecuador 2011'; publicaciones en revistas nacionales e internacionales.

Aparte de la cocina, disfruta ver la playa de Jama, en Manabí, desde el peñón; el colorido Día de Reyes; comer el emborrajado de pata y la fritada de mamá Carmelita (su bisabuela); saborear la langosta de Galápagos, la guaña de biche, un encocado de guanta, entre otros platos.

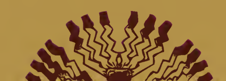
Arroz de cebada

Ingredientes

- 250 gr de costilla de cerdo
- 50 gr de cebolla blanca o larga
- 5 gr de culantro
- 5 gr de col
- 5 gr de sal
- 2 gr de pimienta
- 5 gr de ajo
- 1000 ml de leche
- 500 gr de papas
- 50 gr de arroz de cebada
- 5 ml de aceite de achiote

Preparación

1. Picar la costilla y dorarla en la olla.
2. Picar en brunoise la cebolla y reservar.
3. Saltear la carne con aceite de achiote hasta dorar y agregar las papas hasta lograr un brillo.
4. Adicionar la cebolla y el ajo triturado hasta que se doren.
5. Agregar agua inmediatamente y cuando hierva poner el arroz de cebada.
6. Al final colocar la col; rectificar con sal y pimienta.
7. Servir muy caliente.



Papas con cuero

Ingredientes

- 500 gr de cuero de cerdo
- 50 gr de cebolla blanca
- 500 gr de papa
- 50 gr de ajo
- 5 ml de aceite de achiote
- 10 gr de comino
- 50 gr de maní
- 200 ml de leche
- 10 gr de ají
- 10 gr de sal
- 5 gr de pimienta

Guarnición

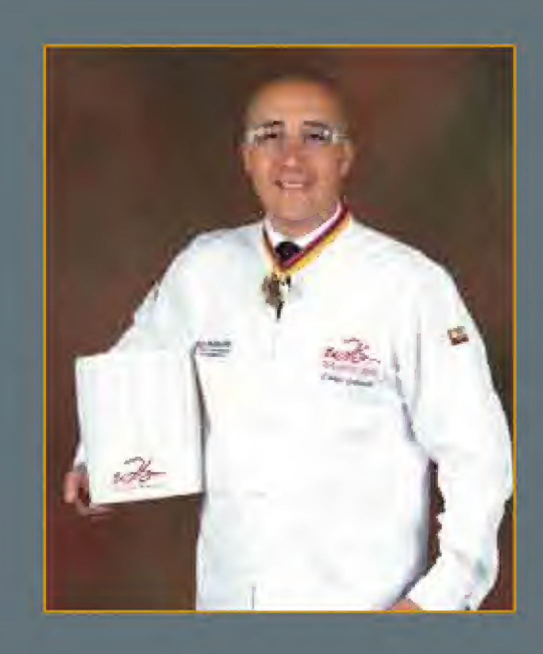
- 1000 gr de arroz
- 1 u. de aguacate
- 100 gr de tomate
- 100 gr de cebolla paiteña
- 50 ml jugo de limón meyer

Preparación

1. En una olla con agua cocinar el cuero con una cebolla y un diente de ajo, de 30 a 40 minutos.
2. Cortar las papas en aristas. Licuar el maní con la leche y reservar.
3. En una olla hacer un refrito con el aceite de achiote y las papas. Cuando las papas estén melosas añadir la cebolla y saltear hasta que esté transparente. Agregar agua de cocción del cuero y el maní licuado.
4. Hervir y añadir un buqué de tallos de culantro y un ají lavado entero.
5. Poner el cuero cortado en cuadros y dejar que hierva y espese. Agregar culantro picado.
6. Rectificar sabores y servir muy caliente con arroz, curtido de cebolla, tomate y aguacate.



Carlos Gallardo



Lleva 20 años impulsando el respeto a los productos y enseñando a colaboradores, compañeros, amigos y estudiantes a desarrollar, conscientemente, la cocina ecuatoriana desde su esencia. Durante seis años viajó por todo el Ecuador, compartiendo con las comunidades y pueblos la verdadera cualidad de la gastronomía nacional.

Su aspiración es convertir al Ecuador en un destino culinario. Para ello, lo principal es trabajar sin descanso por la cocina ecuatoriana, pero de la mano con las empresas pública y privada e incrementar la estima de los ecuatorianos sobre la cocina nacional. "En los próximos 15 años el Ecuador, sin lugar a dudas, se convertirá en un gran destino culinario apreciado a nivel mundial y no vamos a descansar en ver ese sueño cumplido", manifiesta.

"Para mí, la cocina ecuatoriana representa toda la identidad de un pueblo que cree en su gente y que con el pasar del tiempo seguimos fortaleciendo nuestra identidad gastronómica; es saber entender el sacrificio de todos para presentar lo mejor de nuestro mar, nuestras tierras, nuestros ríos, plasmado en una verdadera obra de arte un plato de comida que represente a ese rinconcito de este Ecuador", enfatiza.

Para difundir la gastronomía nacional ha expuesto el verdadero sentido de la cocina ecuatoriana en diferentes ámbitos nacionales e internacionales.

Cuenta que el Ecuador no necesita crear superhéroes estigmatizados de la cocina, lo que requiere es promocionar más nuestros productos estrella como el camarón, cacao, café, frutillas, rosas, banano y generar una verdadera legión de jóvenes convencidos y comprometidos con nuestra cocina dentro y fuera del país.

Nació en 1972, en Quito. Actualmente es director de la Facultad de Hospitalidad y Turismo de la Universidad de las Américas; es Program leader de Kendall College del Ecuador; Presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador y Director Ejecutivo del Proyecto Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador.

Su formación la realizó en Europa y América y tuvo la oportunidad de recorrer varias partes del mundo difundiendo la gastronomía ecuatoriana. Trabajó en prestigiosos establecimientos de la industria, así es como empezó su profesión.

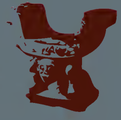
Fue catedrático en varias universidades, institutos y centros de formación profesional dentro y fuera del país y representante del Ecuador en ferias internacionales en Colombia, Perú, Chile, México, EE.UU. y España.

Publicó varios libros como: 'Fiestas y Sabores del Ecuador 2011'; 'Ecuador Culinario 2012'; 'Chefs del Ecuador 2011'; 'Chefs del Ecuador 2012'; 'Fanescas de Quito 2011', 'Coladas moradas y guaguas de pan de Quito 2012'. También publicaciones en conjunto con diario El Comercio, revista Vida Sana, Familia, diario Hoy, El Universo, La Hora, Metro Hoy, Teleamazonas, Dinners, Soho, Caras, Vistazo, Hogar, Fucsia y Ecuador Travel.

Cebiche de camarón

Ingredientes

- 800 gr de camarón pelado grande
- 60 ml de aceite vegetal
- 800 gr de tomate rinón
- 250 ml de zumo de naranja
- 200 ml de zumo de limón sutil
- 100 gr de cebolla paiteña, en corte juliana
- 100 gr de pimiento rojo, brunoise
- 100 gr de pimiento verde, brunoise
- 10 gr de culantro
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 20 gr de mostaza





Preparación

1. Mezclar la mitad del zumo de limón, zumo de naranja, aceite vegetal, tomate concasse (200 gramos) y cebolla paiteña. Dejar encurtir la cebolla un poco.
2. Cocinar el camarón con sal, pimienta, una rama de apio y cebolla. Dejar enfriar los camarones y mezclar con la cebolla paiteña, pimiento rojo y pimiento verde.
3. Licuar 600 gramos de tomate riñón, cernir y mezclar con la otra preparación.
4. Incorporar un poco de mostaza a la preparación y rectificar sabores con sal y pimienta.
5. Servir con canguil, tostado y chifles.

Rosero quiteño

Ingredientes

- 500 gr de morocho grueso partido
- 3000 gr de agua para almíbar
- 10 u. de canela en rama
- 10 u. de clavo de olor
- 10 u. de pimienta dulce
- 3 000 gr de agua hervida
- 20 u. de hojas de naranja
- 100 gr de hierbaluisa
- 500 gr de babaco maduro
- 250 gr de piña
- 250 gr de piña en cubos medianos
- 250 gr de jugo de limón
- 125 gr de agua azahares
- 90 gr de agua rica
- 150 gr de frutillas en láminas

Preparación

1. Cocinar el agua con canela, clavo de olor y pimienta dulce.
2. Agregar a la preparación anterior las hojas de naranja y hierbaluisa.
3. Cocinar el morocho hasta que esté suave.
4. Licuar los babacos con la piña, cernir y reservar.
5. Unir las preparaciones y colocar un poco de azúcar y dejar enfriar.
6. Ya fría la preparación, agregar el agua de azahares, agua rica, piña picada y frutillas.
7. Servir frío.



Santiago Granda



Inició su carrera en 1990 como ayudante de cocina en el Hotel Colón Internacional de Quito, donde formó sus bases culinarias. En 1992 se trasladó a estudiar a España en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid, donde se especializó como cocinero profesional.
Además, tuvo la oportunidad de laborar en importantes restaurantes como Mar de Alboran, en Benalmádena Costa; El Mesón del Cid, en Madrid; El Rusc, en Andorra; Hostería La Cabezuela, en El Escorial; y Akelarre, de San Sebastián.
Posteriormente colaboró en la inauguración y desarrollo de algunos restaurantes en Guayaquil y en el Hotel Hilton Colón Guayaquil, donde permaneció hasta el año 2000.
En ese año funda la Escuela de los Chefs, primer centro de capacitación en Gastronomía de la ciudad de Guayaquil.
En el 2004, funda la Asociación de Chefs del Ecuador capítulo Guayaquil, de la cual fue electo su presidente por dos períodos hasta el 2008.
En el 2006, preside el comité organizador de la primera Feria Gastronómica Internacional del Ecuador, Guayaquil Gourmet – Copa Culinaria de las Américas.
En el 2006, crea el Instituto Superior Tecnológico de Arte Culinario de Guayaquil – ISAC, primer centro de educación superior en el Ecuador para la formación de profesionales de Gastronomía.
De 2007 al 2010 es el Chef representante de Ecuador en diferentes ferias y misiones de promoción y gastronomía por parte de Corpei, Ministerio de Turismo y Relaciones Exteriores.
En el 2010, es designado Canciller Culinario en Ecuador de La Chaine des Rotiseures, la sociedad gastronómica más antigua del mundo.
En el 2011, obtiene la certificación como juez para competencias culinarias internacionales por parte de WACS, World Association of Chefs Societies.
Nació en Quito, el 15 de enero de 1972. Actualmente trabaja en el Instituto Superior Tecnológico de Arte Culinario – ISAC, la Escuela de los Chefs.
Entre sus publicaciones tiene el 'Libro de Cocina Fundación Fasinarm', 'Cocina ecuatoriana' con diario El Universo.
Ha sido articulista de Diario El Universo y de la revista Hogar. También ha participado en el programa de Tv educativo Aprendamos con M.I. Municipalidad de Guayaquil.
Son 22 años de profesión y 12 en el sector educativo. La principal contribución de este chef en la cocina ecuatoriana es el haber sido parte de un grupo de cocineros que evolucionó la cocina profesional y mostró a la sociedad local e internacional la capacidad organizativa y la eficacia en todos los proyectos realizados en los ámbitos educativos, profesionales, gremiales y competitivos.
Para Granda la cocina ecuatoriana es parte de nuestra identidad y cultura, es el recuerdo de la infancia con la familia, es la oportunidad de desarrollar económicamente al país.

Pescado en texturas mixtas con tigrillo



Ingredientes

- 100 gr de dorado
- 100 gr de pez espada
- 100 gr de corvina
- 30 gr de mantequilla
- 10 gr de achiote en pasta
- 1 u. de limón meyer
- 125 gr de harina de maíz
- 250 ml de aceite para freír
- Sal y pimienta c/n

Salsa

- 50 gr de culantro
- 2 u. de dientes de ajo
- 125 gr de maní
- 15 gr de sal prieta
- 120 ml de aceite de oliva
- 2 u. de limones meyer

Tigrillos

- 50 gr de plátano verde
- 50 gr de plátano maduro
- 100 gr de yuca
- 90 gr de cebolla blanca
- 50 gr de culantro
- 15 gr de mantequilla
- 60 gr de queso manaba
- 15 gr de sal prieta
- 15 gr de queso crema

Preparación

1. Cocinar en agua o en el horno a fuego medio el plátano verde, plátano maduro y yuca, luego majar cada uno por separado debiendo quedar grumoso como un tigrillo.
2. Picar la cebolla blanca y culantro y mezclarlo con cada uno de los productos.
3. A la mezcla de plátano verde agregar mantequilla, a la de plátano maduro queso manaba y a la yuca queso crema y sal prieta. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Cortar los filetes de los tres pescados y sazonarlos con sal. Al dorado cocinarlo a la plancha o sartén; la corvina pasarla por harina de maíz y freírla en aceite y el pez espada pocharlo en mantequilla con pasta de achiote y limón.
5. Para la salsa procesar ajo, maní, culantro y aceite de oliva, agregar la sal prieta y sazonar con sal, pimienta y limón.
6. Montar el plato colocando los pescados, sobre cada uno de los tigrillos; sobre estos colocar una ensalada de tomate con cebolla colorada y culantro.
7. Servir con la salsa de culantro y la mantequilla de achiote con limón previamente batida.



Langostino en mantequilla de Chiyangua

Ingredientes

- 6 u. de langostinos
- 30 gr de mantequilla
- 2 u. de hojas de chiyangua
- 1 u. de limón meyer
- Sal y pimienta c/n
- Sango
- 60 gr de cebolla blanca
- 15 gr de mantequilla
- 15 gr de achiote en pasta
- 500 gr de choclo desgranado
- 250 gr de queso fresco
- Sal c/n

Chutney de tomate

- 4 u. de tomates de árbol
- 200 gr de cebollas perla
- 15 gr de mantequilla
- 40 gr de ajíes
- 15 gr de azúcar
- 15 gr de chochos
- Sal c/n

Preparación

1. Hacer un refrito con la cebolla blanca en mantequilla y achiote, agregar el choclo previamente rallado o molido y mover constantemente hasta que esté cocido, agregar queso fresco rallado y sazonar con sal. Colocarlo en un molde terrina cilíndrico o rectangular y refrigerar.
2. Pasar por agua hirviendo los tomates para pelarlos, picar la cebolla perla y rehogarla en mantequilla hasta que esté totalmente dorada, agregar el tomate, ají picado y el azúcar, mover constantemente hasta obtener una salsa consistente, sazonar con sal y agregar chochos pelados.
3. Amasar la mantequilla templada con limón, sal, pimienta y la chiyangua picada muy fino, dejarla refrigerar por 30 minutos. Limpiar los langostinos y pocharlos lentamente en una sartén con la mantequilla.
4. Montar el plato calentando ligeramente la terrina o sellándola en una sartén, sobre esta colocar los langostinos bañados con la mantequilla de chiyangua y acompañar del chutney de tomate.

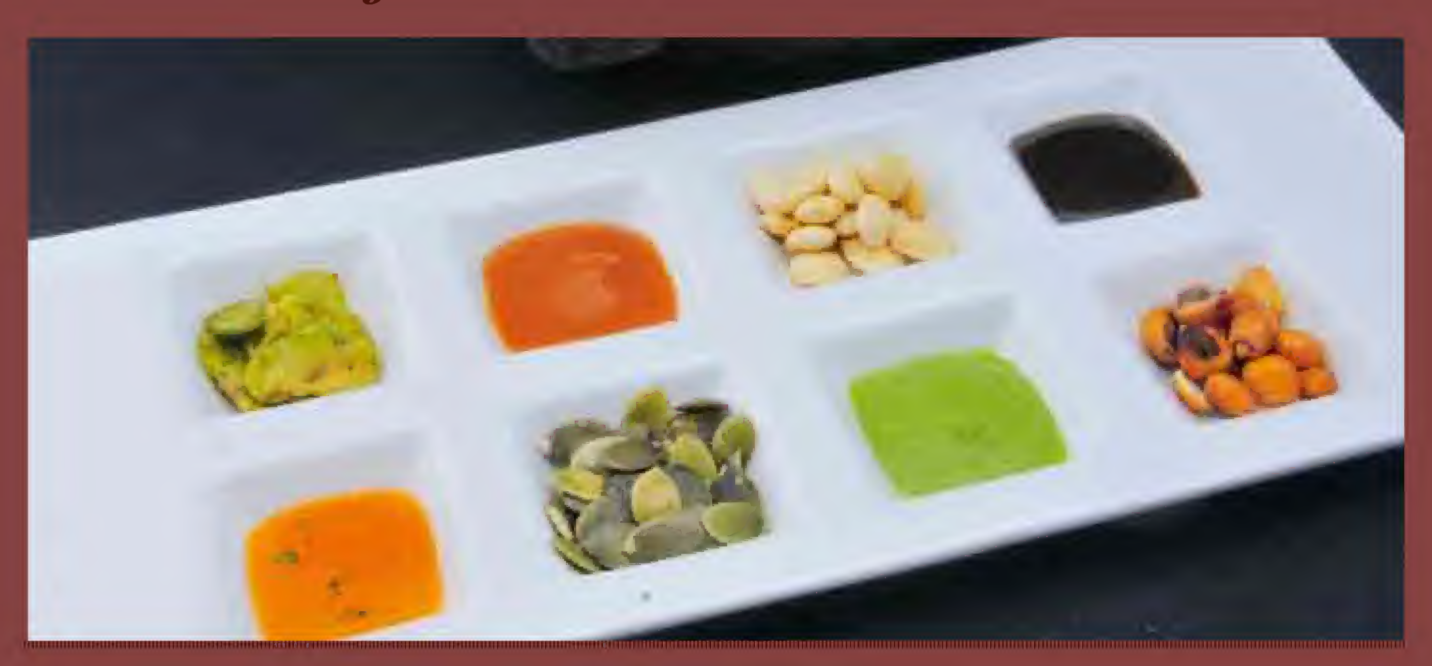


André Obiol



Compara a la cocina ecuatoriana como los manjares de los dioses, las recetas ancestrales, símbolo de sabiduría y cultura, balance de percepción y sentido, valores y conceptos, creatividad y pasión, regla y anarquía, actitud y decisión, seducción y tentación, volumen y textura, estilo e innovación, armonía perfecta de sabores, colores y aromas que se conjugan para producir los mayores orgasmos organolépticos.
Según dice la potencial fórmula del destino culinario ecuatoriano se refleja en las siguientes variables: Éxito: Cocina ecuatoriana = biodiversidad de insumos + tecnificación de las técnicas + investigación constante + alquimia y experimentación + sabores y tradiciones + nuevos chefs y talentos + disciplina y unión + creer en lo que somos y podemos, es decir, que el Ecuador, encierra todos los elementos para que la cocina ecuatoriana sea exportable y demandada por los mercados más exigentes.
Su aporte al sector es promover, desarrollar, capacitar, compartir, liderar, posicionar y promocionar a la gastronomía ecuatoriana.
Ha participado en la investigación de platillos olvidados y perdidos, gracias a sus viajes. Levantó una base de datos que permitió recrear la cultura e historia gastronómica ecuatoriana y esta información se publicó en el libro 'Aromas, colores y sabores de un nuevo Ecuador'.
"Cuando un ex alumno se acerca y me estrecha la mano y me exclama un gracias por lo que le enseñé, eso me satisface. Un estudiante mejor preparado, la creación de un potencial empresario, la motivación para que un soñador cumpla sus metas, la sabiduría para que un emprendedor tome las decisiones correctas, el conocimiento para que un hombre sea persona de bien, los valores para que todo ser humano se mantenga de pie durante las pruebas de adversidad…ese ha sido mi aporte y mi mayor reconocimiento", enfatiza.
Nació en Quito, en 1974, y actualmente es Presidente Ejecutivo de Comisersa y Director Regional Academie Culinaire de France.
Se graduó en la Escuela Glion Hotel School, en Suiza; obtuvo un postgrado en Administración de Negocios en el IE, en Madrid; Enólogo de la Academie Internationale des Gourmets, Máster Chef de la Academie Culinaire de France, MBA en INCAE Business School, Máster en finanzas de l'Ecole de Management de Francia, entre otros títulos.
Publicó varios libros de cocina: 'Aromas, colores y sabores de un nuevo Ecuador'; 'Cultura Gastronómica', tipo manual de estudio gastronómico para la Universidad San Francisco; artículos de prensa mensuales sección Degústame de la revista Tame y otros en revistas nacionales e internacionales.
Cuenta que su maridaje perfecto es la sopa pousandao o pusandado, en Manabí, (sopa ancestral que representa los sabores, texturas y la generosidad de nuestros mares, sopa que más que un platillo es el esfuerzo que día a día hace un trabajador ecuatoriano por llevar alimentos a su hogar, sopa que ha sido varias veces llamada la boullavaisse ecuatoriana. Este plato ha deleitado a todos los paladares y se refugia en las recetas familiares. Un alimento que se puede consumir en el día, en la noche o previo a la jornada de trabajo.

Ajíes de cuatro sabores



Ají de tomates de árbol y riñón
Ingredientes
- 2 u. de tomates de árbol
- 200 gr de tomates riñón
- 2 u. de ajíes criollos
- 30 gr de cebolla blanca picada finamente
- 20 gr de culantro picado finamente
- 20 gr de perejil picado finamente
- 5 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta c/n
- 40 gr de cebolla paiteña o colorada

Preparación
1. Pelar los tomates de árbol y tomates riñón.
2. Licuar los ajíes, tomates de árbol y riñón.
3. Añadir la cebolla picada, el jugo de limón, el culantro y sal al gusto.
4. Agregar cebolla paiteña en corte juliana, chochos y pimientos.

Ají de maracuyá y tamarindo
Ingredientes
- 40 ml de jugo de maracuyá
- 40 ml de jugo de tamarindo
- 2 u. de ajíes criollos
- 30 gr de cebolla blanca picada finamente
- 20 gr de culantro picado finamente
- 20 gr de perejil picado finamente
- Sal, pimienta, azúcar c/n
- 40 gr de cebolla paiteña o colorada

Preparación
1. Licuar los ajíes, con el jugo de maracuyá y tamarindo.
2. Agregar cebolla picada, sal, pimiento, culantro y perejil. El azúcar, si es necesario dependiendo del nivel de acidez.
3. Agregar cebolla paiteña en corte juliana, chochos y pimientos.

Ají de pepas de sambo
Ingredientes
- 2 u. de ajíes criollos
- 30 gr de cebolla blanca picada finamente
- 20 gr de culantro picado finamente
- 20 gr de perejil picado finamente
- 5 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta c/n
- 40 gr de cebolla paiteña o colorada
- 50 gr de pepas de sambo tostadas
- 20 ml de aceite vegetal
- Pimienta c/n

Preparación
1. Pelar los ajíes y retirar las pepas y venas.
2. Licuar los ajíes, pepas de sambo, aceite vegetal y cebolla.
3. Agregar sal, pimienta, perejil y culantro.

Ají de cacao
Ingredientes
- 200 gr de tomates riñón
- 2 u. de ajíes criollos
- 30 gr de cebolla blanca
- 20 gr de culantro picado finamente
- 20 gramos de perejil picado finamente
- Sal, pimienta y azúcar c/n
- 40 gr de cebolla paiteña o colorada
- 20 ml de aceite vegetal
- 50 gr de chocolate ambateño

Preparación
1. Pelar los tomates riñón.
2. Pelar los ajíes y retirar las pepas y venas.
3. Licuar los ajíes, tomates, aceite vegetal y cebolla.
4. Llevar a fuego lento durante 10 minutos e incluir en esta preparación el chocolate.
5. Poner sal, pimienta, azúcar, perejil y culantro.



Variedades de arroz

Arroz relleno típico de la casa con excedentes de la refrigeradora

Ingredientes

- 150 gr de arroz cocido
- 20 gr de cebolla
- 5 gr de ajo
- 10 ml de aceite de achiote
- 20 gr de jamón
- 20 gr de tocino
- 20 gr de salchicha
- 20 gr de alverja cocida
- 20 gr de zanahoria
- 20 gr de tomate picado
- 20 gr de choclo
- 20 gr de cualquier otro ingrediente que sobre en la refrigeradora.

Preparación

1. Hacer un refrito de cebolla, ajo y aceite de achiote.
2. Agregar todos los ingredientes menos el arroz y dejar que se doren en la sartén.
3. Añadir el arroz.
4. Servir.

Arroz relleno de mariscos, coco, menta y hierbas de la Sierra

Ingredientes

- 150 gr de arroz cocido
- 10 gr de cebolla
- 5 gr de ajo
- 10 ml de aceite vegetal
- 20 gr de camarón
- 20 gr de pulpo
- 20 gr de pescado
- 20 gr de cualquier otro marisco que disponga
- 10 gr de menta picada
- 10 gr de culantro y perejil picado
- 20 gr de coco rallado

Preparación

1. Realizar un refrito con aceite, cebolla y ajo.
2. Incorporar los mariscos que pueden estar cocidos o salteados en su punto.
3. Agregar la menta picada.
4. Incorporar el arroz y el coco picado.
5. Corregir la sazón y servir.

Arroz relleno de fritada, macadamia, nueces y chulpi

Ingredientes

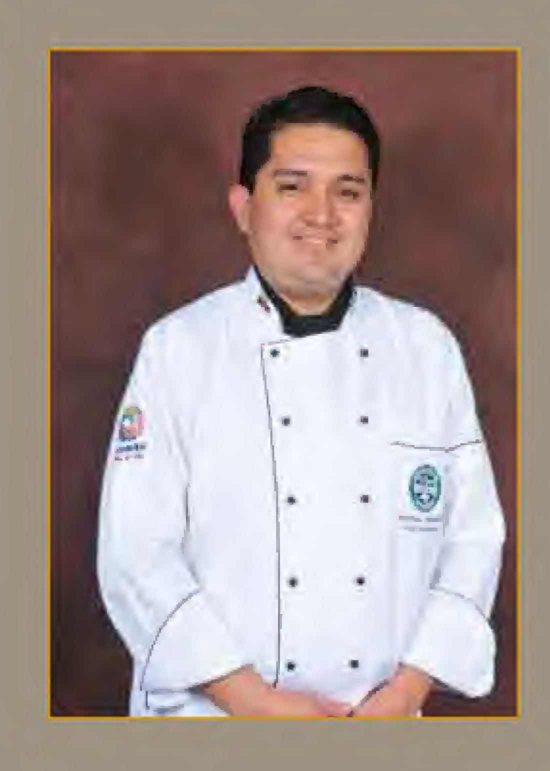
- 150 gr de arroz cocido
- 20 gr de cebolla
- 5 gr de ajo
- 10 ml de aceite de achiote
- 30 gr de fritada, hornado o cerdo previamente salteado
- 15 gr de nueces, macadamia, piones, maíz tostado, chulpi o frutos secos
- 15 gr de cualquier vegetal

Preparación

1. Realizar un refrito en aceite con cebolla y ajo.
2. Incorporar el cerdo cocido o salteado hasta dejarlo en su punto.
3. Agregar las nueces o frutas secas.
4. Incorporar los vegetales.
5. Añadir el arroz.
6. Corregir la sazón y servir.



Alfredo Salazar



En los últimos 16 años su aporte a la gastronomía ecuatoriana los realizó desde dos frentes: en el ámbito académico y a través de la empresa privada fomentando el conocimiento, la difusión de la gastronomía ecuatoriana y el uso de productos nacionales en el país y en el exterior.
En las aulas impulsa la lectura y la aplicación de las técnicas culinarias. "He difundido la cocina ecuatoriana en los países a donde he sido invitado y he logrado los mejores comentarios para nuestra gastronomía", menciona.
Aspira que el mundo conozca la diversidad culinaria que tiene el Ecuador, que las escuelas de cocina se especialicen en la cocina nacional y que cada habitante de este hermoso país se enamore de la comida. Su objetivo es investigar y difundir la cultura en todos los ámbitos: social, académico y gastronómico.
"La cocina ecuatoriana representa para mí lo que soy como cocinero, es mi esencia y mi mayor fortaleza profesional. Espero que pronto sea mi realización como empresario y que sea la fuente de sustento de mi familia, que nos permita generar empleo y aportar al crecimiento de nuestro país", dice.
Nació en Quito, en 1975, y actualmente trabaja en la Universidad Tecnológica Equinoccial como Jefe Académico de Cocina.
Estudió en la UTE; luego trabajó en el Quito Tenis; en el Hilton Colon por tres años; Servialinsa Chef Ejecutivo por siete años; Recepciones San Luis durante seis años. Además, en la docencia laboró en la Universidad Santo Tomas, CFHT de Quito y en la UTE por ocho años.
Realizó un video recetario de cocina ecuatoriana; obtuvo un postítulo de Cocinas Latinoamericanas; escribió artículos de cocina en diario El Comercio y la Hora de Quito por seis ocasiones; Revistas Nuestro Mundo Aerogal y Cosas, entre otros productos comunicacionales.
Su maridaje perfecto es viajar en tren de Quito a Durán y pasar por la Nariz del Diablo; el Desfile de las Flores y las Frutas durante el Carnaval en Ambato; saborear el yahuarlocro que preparaba su madre los domingos y una taza de café de Zaruma junto a su iglesia.

Papa con librillo

Ingredientes
- 1500 gr de librillo de res
- 3000 ml de agua
- 100 gr de cebolla paiteña
- 60 gr de cebollas largas blanca
- 3 u. de ajos
- 30 gr de culantro
- 30 gr de perejil

Salsa
- 30 ml de achiote
- 200 gr de cebolla blanca
- 10 gr de ajo
- Comino c/n
- Orégano c/n
- 100 gr de maní
- 500 ml de leche
- 100 ml de agua
- 100 gr de cuero de cerdo
- 1 u. de bouquet criollo
- 600 gr de papa chola pequeña

Ají de maní
- 100 gr de maní tostado
- 1 u. de ají fresco
- 200 ml de leche
- 100 gr de cebolla blanca
- 15 gr de culantro
- Sal c/n

Preparación del librillo
1. Colocar en una cacerola el agua, cebollas, ajo, culantro, perejil, sal y llevar a ebullición.
2. Cuando hierva agregar el librillo bien lavado y cocinar por 15 minutos.
3. Retirar del fuego, enfriar y cortar en porciones que se puedan comer por bocados.

Preparación de la salsa
1. Poner en una cacerola precalentada el achiote y preparar un sofrito con la cebolla blanca y el ajo. Agregar sal y cocinar hasta ablandar.
2. Agregar el comino, el orégano y el maní en pasta; rehogar hasta formar una pasta ligera. Incorporar la leche y el agua de a poco.
3. Llevar a ebullición e incorporar el cuero. Cocinar a fuego lento por 35 minutos y cuando falten 10 minutos añadir el bouquet.
4. Desgrasar constantemente, retirar el cuero y el bouquet, rectificar y reservar.

Preparación del ají
1. Colocar en una licuadora el maní tostado, el ají, la sal y la leche.
2. Licuar hasta tener una pasta lisa y homogénea.
3. Agregar la cebolla blanca, el culantro y rectificar.

Nota: Colocar en un plato hondo las papas cocidas calentadas en la salsa y servir salsa caliente al gusto. Añadir el librillo cortado (120 gramos), dos cucharas de ají de maní y tajadas de aguacate.



Seco de costilla

Ingredientes

- 880 gr de costilla de cerdo
- 60 ml de achiote
- 200 gr de cebolla paiteña
- 80 gr de cebolla blanca larga
- 120 gr de zanahoria
- 160 gr de pimiento
- 8 gr de ajo
- 400 gr de tomate
- 15 gr de culantro
- 15 gr de perejil
- 1 u. hoja de laurel

Guarniciones

- 12 u. de papas torneadas
- 360 gr de arroz blanco
- 200 gr de lechuga criolla
- 1 u. de aguacate

Preparación

1. Sellar las costillas en aceite con sal y reservar.
2. En la misma cacerola agregar el achiote y sudar las verduras (cebollas, zanahoria, pimientos, ajo y las hierbas). Agregar un poco de sal, comino y pimienta. Cocinar hasta ablandar, licuar y tamizar.
3. Colocar nuevamente las costillas en la cacerola y agregar la salsa, llevar a ebullición y reducir el fuego al mínimo. Cocinar por alrededor de cuatro horas a fuego muy bajo. Añadir agua caliente si hace falta.
4. Para servir colocar en un plato una porción de arroz, papas hervidas y aguacate.



Ángel Valdiviezo



Tiene 23 años de experiencia en la cocina ecuatoriana. Para él, lo primero fue aprender lo nuestro, respetando los sabores y secretos de las abuelitas y después presentar los platos de forma más gourmet.

"Lo que hasta el año anterior fue un sueño, en el 2012 se hizo realidad: llevar nuestros insumos y presentar al mundo sabores que hace 500 años existían en el país como: el café de haba, café de quinua, polvo de chochos, amaranto, harina de achira. Eso me llena y siento que cada día que pasa amo más esta hermosa profesión". Así se refiere a su carrera que le permitió cumplir sus aspiraciones.

El sueño más grande que tiene como cocinero es ver al Ecuador identificado por su gastronomía. Que los turistas extranjeros aprecien y degusten lo nuestro como: el café orgánico de quinua, café de haba, el pan de chochos, los bizcochos de achira, chocolate ambateño, etc. Según dice todos los chefs tienen la obligación de difundir dentro y fuera del país la gran diversidad gastronómica de cada región. Para alcanzar este objetivo, primero hay que conocer cada rincón del país, las costumbres y los días de fiestas. "En nuestras manos está realizar preparaciones con el más alto grado de higiene. Esto nos ayudará a que los turistas degusten este inmenso festín gastronómico cultural. Ayudará también a los propietarios de restaurantes para que inviertan en negocios de cocina ecuatoriana con presentación gourmet, pero respetando el sabor, origen y procesos.

"La cocina ecuatoriana para mí es algo que se aprende desde los fogones de la casa, de las recetas de la abuelita. Hago un viaje al pasado y me acuerdo como mi mamá me enseñó a conservar la carne seca con sal, a guardar la fritada en la misma grasa para ser degustada meses después, a moler los granos en piedra y después en los primeros molinos de agua", dice.

Nació en Riobamba, en 1976, y labora en el Hotel Mercure. Obtuvo el título de chef en la Academia Accor Brasil y luego siguió cursos de alta cocina en Lenotre Francia, Maussi sebes Argentina; realizó pasantías profesionales en Colombia, Argentina, Brasil y Francia. Trabajó en la cocina desde muy joven, actividad que le ayudó en su educación.

Tiene varias publicaciones en revistas: Gourmet, Vivísimo, Vanguardia, La Familia, Soho; en el 2011 participó en el libro de los 12 mejores chefs del Ecuador, que le abrió las puertas para representar al país en eventos culturales del Ministerio de Turismo y promocionar el nuevo eslogan"Ecuador Ama la Vida".

"Representar a mi país me llena de diferentes emociones, saber que puedo llevar la identidad ecuatoriana a los países vecinos, latinoamericanos y europeos y poner en los mejores restaurantes del mundo los insumos ecuatorianos o visitar los mercados y encontrar el cacao ecuatoriano, atún, langostino, plátanos. Eso me llena de orgullo y amor por nuestra cultura que es tan diversa", menciona.

Su maridaje perfecto es la Basílica del Sagrado Corazón de Jesús, en Riobamba, templo donde prevalece la piedra tallada. Fue construida en 1883 y la edificación tardó 30 años.

"Con mi madre siempre pasábamos por este sitio e ingresábamos para rezar y agradecer por los milagros", comenta.

Tripa mishqui

Ingredientes

- 1000 gr de tripa de res lavada con limón (intestino delgado)
- 15 gr de ajo machacado
- 15 gr de comino
- 30 gr de achiote en aceite
- 200 gr de maíz tierno cocinado
- 15 gr de culantro
- 15 gr de acelga
- 15 gr de aceite de oliva
- 15 gr de ají
- 1200 gr de papa leona
- 100 gr de mapahuira
- 200 gr de maní tostado
- 150 gr de leche
- 5 gr de ajo
- 10 gr de achiote en aceite
- 30 gr de cebolla blanca
- Sal y comino c/n

Preparación

1. Sazonar las tripas con sal, comino, ajo machacado y dejar reposar durante dos horas.
2. Asar las tripas en la parrilla y luego cortar en pedazos pequeños.
3. El maíz tierno cocinado refreírlo con aceite y sazonado con sal y pimienta al gusto.
4. Para el chimichuri seleccionar las hojas verdes, picar y agregar el ají, aceite de oliva. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
5. Cocinar las papas leona con agua y sal y saltear con mapahuira.
6. Para la salsa, en una olla agregar el aceite en achiote y refreír con la cebolla blanca y el ajo. Agregar la leche licuada con el maní tostado, sazonar con comino, pimienta y sal al gusto.
7. Servir la salsa bañando las papas y adicional servir salsa de ají.



Chicha huevona

Ingredientes

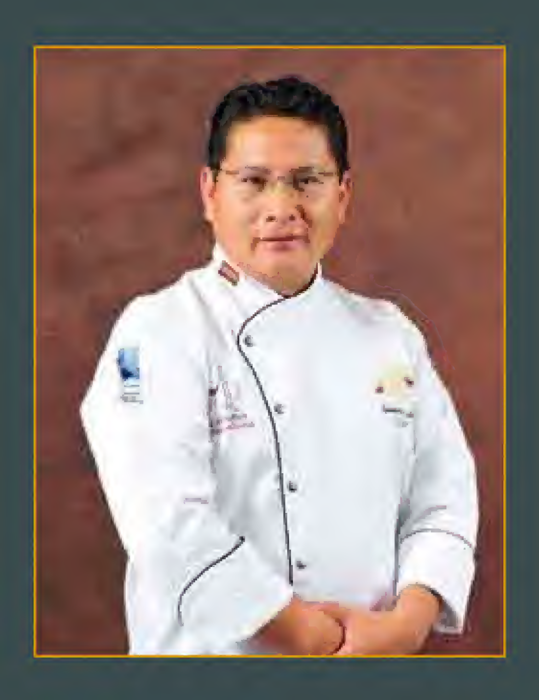
- 400 gr de harina de jora
- 4 u. de huevos
- 250 ml de licor de caña
- 200 gr de azúcar
- 250 ml de gaseosa de fresa
- 2 lt de agua
- 350 gr de panela
- 4 u. de clavos de olor
- 30 gr de hierbaluisa
- 2 u. de naranjillas
- 1 u. de maracuyá
- Cáscara de 1 piña
- 4 u. de pimienta dulce
- 1 rama de canela
- 2 hojas de naranja

Preparación

1. En una olla agregar el agua con todas las hierbas aromáticas; luego que hierva incorporar la panela y la harina de jora disuelta en un poco de agua fría con la finalidad que se haga grumos.
2. Mover constantemente con una cuchara de palo y dejar cocinar por 30 minutos. Poner la piña, maracuyá y la naranjilla.
3. Dejar reposar por 24 horas en un lugar oscuro de la casa en un pondo de barro. Esto ayudará a fermentar mucho más rápido.
4. Una vez que esté fermentada la chicha licuar con los huevos, gaseosa, azúcar y el licor de caña. Servir inmediatamente.



Gerardo León



Inició su carrera profesional en el Hotel Hilton Colón de Quito, en 1996. Su formación gastronómica la obtuvo en la UTE-Quito y en UNIANDES-Ambato. Actualmente es Director General de la Escuela de Gastronomía L´escoffier, en Ambato.

Por su profesionalismo ha obtenido varios reconocimientos a nivel nacional e internacional, entre los que se destacan: la Copa Culinaria de las Américas Perú 2012, Trilogía en fusión Valencia – Venezuela 2010, Copa Culinaria de las Américas edición Continental Guayaquil – 2010, Miembro Honorario de la Academia Culinaria de las Américas, Cocinero Profesional Certificado 2005, Chef Instructor Certificado 2010 por el Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales.

Además, participó en la elaboración del Manual de Manipulación de Alimento conjuntamente con el Consejo Provincial de Tungurahua, en el 2009 y publicó un Manual de Apoyo a la Cocina Profesional, en 2011.

"Mi sueño es convertir a Ecuador en un destino turístico gastronómico como España, Portugal, Perú, etc. Para ello, hay que conocer cada rincón del país donde está el verdadero sabor de nuestra cocina, sin dejar a un lado la cultura y las tradiciones", manifiesta. Cada región posee productos propios de la zona como: quinua, cebada, morocho, mashua, tauri (chochos), variedad de mellocos, capulí, taxo, claudia, manzana Emilia, pera, durazno, uvillas, chahuarmishqui, etc. "Sería importante abrir las puertas de los huertos frutales y granjas para crear rutas gastronómicas", menciona.

Para él, la cocina ecuatoriana es lo mejor del mundo porque todos los productos que posee Ecuador son estrellas. "Cada uno de nuestros productos es delicioso, solo hay que saber usarlos, combinarlos y darles el método de cocción adecuado", enfatiza.

Para preparar la variedad de platos, Ecuador tiene una diversidad de pescados y mariscos, frutas, verduras, legumbres, cereales, tubérculos, etc. Quien visita Ecuador por primera vez queda maravillado con la gastronomía.

Según él, el maridaje perfecto es un atardecer en el mirador del parque de la Familia, observando a la ciudad cosmopolita de Ambato; mirar el Desfile de la Confraternidad por las fiestas de las flores y de las frutas o degustar los llapingachos con chorizo y huevo frito (plato emblemático de Ambato) o las gallinas y el pan recién horneado de Pinllo.

Llapingacho *(plato ambateño)*

Ingredientes

- 1000 gr de papa chola
- 1000 ml de agua
- 30 gr de cebolla blanca
- Sal c/n
- 30 gr de manteca de cerdo
- 125 ml de aceite con achiote
- 500 gr de chorizo ambateño
- 8 u. de huevos
- 1 u. de aguacate
- 4 u. de hojas de lechuga
- 100 gr de remolacha cocinada
- Salsa de maní (opcional)

Encurtido

- 100 gr de cebolla paiteña
- 150 gr de tomate
- 30 ml de jugo de limón
- Sal c/n

Preparación

1. Cocinar las papas con abundante agua, cebolla blanca y sal. Cuando estén cocidas escurrir y pasar por la prensa de puré para obtener una masa suave y cremosa.
2. Amasar suavemente incorporando el refrito de cebolla y queso fresco; dar forma al puré y luego dorar las tortillas en manteca de cerdo con achiote.
3. Dorar al chorizo ambateño en manteca de cerdo y aceite con achiote.
4. Freír los huevos, de preferencia, que la yema esté tibia.
5. Para preparar el encurtido cortar la cebolla en juliana, los tomates en cuadrados medianos, agregar sal y mezclar con el zumo de limón.
6. Para la presentación tradicional colocar llapingachos, chorizo dorado, huevos fritos, encurtido y aguacate. También se suele servir con remolacha cocida y salsa de maní, que puede ser opcional.



Gallina de Pinllo

Ingredientes

- 1 gallina criolla entera
- 10 u. de diente de ajo
- 100 gr de cebolla paiteña
- 30 gr de apio
- Jugo de naranja, comino, mostaza, sal y pimienta c/n

Guarnición

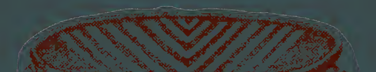
- 1000 gr de papas
- 60 gr de cebolla blanca
- 1000 ml de agua
- Sal c/n

Salsa de maní

- 30 gr de aceite con achiote
- 15 gr de mantequilla
- 4 u. de dientes de ajo picado
- 90 gr de cebolla picada
- 5 gr de comino
- 60 gr de pasta de maní
- 125 ml de leche
- Sal y pimienta c/n
- 1 ají entero tostado
- 1 ramita de culantro

Preparación

1. Preparar el macerado o condimento que le da el sabor característico a la gallina con ajo, cebolla, apio, jugo de naranja, comino, mostaza, sal y pimienta.
2. Cubrir a la gallina completamente con el condimento para que adquiera el sabor. Es recomendable dejar de un día para otro.
3. Su cocción es en horno de leña, construido tradicionalmente con barro, utilizando la técnica antigua con la mezcla de lodo negro con cenizas, panela, agua ardiente, vidrios, entre otros elementos. La temperatura del horno puede superar los 800 grados centígrados. Para dar un sabor diferenciado se utiliza madera de eucalipto.
4. Tradicionalmente se sirve con una buena porción de papas cocinadas y salsa de maní (refrito de cebolla blanca, ajo, comino, aceite achiote, maní licuado con leche, culantro, ají tostado, sal y pimienta. Dejar reducir hasta obtener la consistencia espesa).
5. Se recomienda salsa de ají preparada en la piedra.



María Ruth Moreno



Ya adulta y con un título bajo el brazo comenzó de aprendiz de cocina y luego estudió en Francia. Se inclinó por la docencia y después por la comunicación, que también es una forma de enseñar. Tiene una columna de cocina en la revista Sambo/Costa/Valles, un segmento de cocina en el programa de televisión 'De Casa en Casa', un espacio en CN Plus en el programa 'Una Forma de Vivir' y es docente en UEES.

"Espero ayudar, en cierta medida, a que el consumidor ecuatoriano conozca mejor los productos de su canasta alimentaria y que los prepare de la manera más nutritiva y correcta", enfatiza.

A través de la docencia inculca rigor y orgullo por la noble profesión de gastronomía. En cambio, para el público en general pone a su alcance técnicas profesionales para la cocina diaria, sugiriendo una alimentación sana.

"Todo lo necesario tiene el Ecuador, pero tal como la belleza está en los ojos del que mira, nuestra grandeza como destino culinario depende de la convicción interior que irradiemos, producto del conocimiento de nuestro bagaje y potencial.

Como dijo Darwin: "Los ecuatorianos son seres raros y únicos: duermen tranquilos en medio de crujientes volcanes, viven pobres en medio de incomparables riquezas y se alegran con música triste. Así es nuestra cocina, de contraste, mestiza, vívida, humilde y sincera", puntualiza.

A ella, le encanta comer bizcochos y queso de hoja en medio del paisaje del majestuoso nevado Cayambe.

Chicha resbaladera

Ingredientes

- 125 gr de arroz crudo
- 500 ml de agua
- 120 gr de leche condensada
- 500 ml de leche
- 5 gr de esencia de vainilla
- 5 gr de canela
- 2 u. de clavos de olor
- 2 gr de nuez moscada
- 2 gr de sal
- Hielo picado c/n
- 500 gr de helado de vainilla




Preparación:

1. Remojar el arroz en las dos tazas de agua durante una noche.
2. Calentar la leche a fuego lento con los aromas hasta perfumarla bien. Luego, retirar las especias. Licuar el arroz con su líquido, cernir y verter este en la olla con la leche para cocinarlo hasta que tome el punto de espesor deseado. Endulzar con la leche condensada.
3. Dejar enfriar por completo y servir en un vaso alto con hielo picado y helado de vainilla.

Volteado de piña

Ingredientes

- 60 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar morena
- 15 gr de miel
- 10 ml de ron añejo
- 5 gr de esencia de vainilla
- 2 gr de sal
- 1 u. de piña

Bizcocho

- 300 gr de harina
- 30 gr de polvo de hornear
- 5 gr de sal
- 125 gr de mantequilla
- 150 gr de azúcar
- 5 gr de esencia de vainilla
- 2 u. de huevos
- 60 ml de leche

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 ºC.
2. Para el fondo, en un tazón combinar mantequilla, azúcar, miel, ron, vainilla y sal. Batir hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Esparcirla sobre un molde de 23 cm de diámetro.
3. Pelar y cortar la piña en bastones o en rodajas y disponerlas sobre el molde en la forma deseada.
4. Para el bizcocho, en un tazón cernir la harina y el polvo de hornear. Reservar.
5. En otro tazón, batir la mantequilla y el azúcar durante cinco minutos hasta que la mezcla sea clara y ligera. Agregar la vainilla y los huevos uno por uno; colocar la leche y la sal. Por último, añadir la harina en tres partes, incorporándola con ayuda de una espátula de goma.
6. Verter la masa en el molde sobre la piña. Hornear durante 15 minutos, rotar el molde y continuar horneando por 20-25 minutos más hasta que un palillo insertado en el centro del cake salga limpio.
7. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde sobre una rejilla una media hora.
8. Pasar un cuchillo por los bordes del cake y voltear sobre el plato de servicio.



Carlos Moscoso



"Con la cocina ecuatoriana crecí y a la que añoro; la cocina y los sabores de los cuales estoy orgulloso. Cuando servimos un menú de cocina ecuatoriana en un evento internacional y los asistentes preguntan por el chef y quieren las recetas de los platos y luego recibo mails de agradecimiento por la receta, es la mayor satisfacción que tengo". Con estas emotivas palabras queda claro que el chef ama lo que hace.

Para él sería ideal que todos los ecuatorianos estemos orgullosos de nuestra gastronomía; que se capacite a toda la gente que prepara comida tradicional para que cumpla con las normas sanitarias y, sobre todo, lograr una adecuada manipulación de alimentos.

Nació en Cuenca, en 1979, y actualmente es Gerente General de Ress Cía. Ltda., Concesionaria del Centro de Convenciones Mall del Río, Creta Restaurante, Creta Café.

Se graduó en la Universidad San Francisco de Quito; fue profesor en la Facultad de Gastronomía de la Universidad de Cuenca desde el 2004 al 2006; instructor en el CENFOGTH desde el 2005 hasta el 2006; Gerente General de Ress Cía. Ltda. 2006 hasta la fecha. Además, chef presentador del Programa de Televisión 'Hoy en la Cocina' y chef ejecutivo en Jardines de San Joaquín. Como profesor inculcó a sus alumnos la parte sanitaria y de inocuidad alimentaria, motivando y subiendo la autoestima de todos los estudiantes para que valoren la cocina ecuatoriana. Colaboró en la formación y consolidación de la carrera de Gastronomía y Turismo en la Universidad de Cuenca.

Difundió sus recetas en el programa de televisión de Ecuador, investigando los platos típicos de cada región y provincia, experimentando y sirviendo nuestra comida ecuatoriana en eventos nacionales e internacionales. Ha organizado más de 10 festivales de cocina ecuatoriana en el Restaurante Creta. También varios festivales gastronómicos de cocina ecuatoriana en Lima, Asunción de Paraguay y Bogota-Colombia.

Su maridaje perfecto es el juego de Carnaval en Cuenca comiendo motepata, cascaritas, chicharrones, sancochos, fritada, morcillas, dulce de higos y uno que otro draque y canelazo con un aguardiente de caña blanca, destilado en el valle de Paute.

Cascaritas

Ingredientes

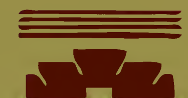
- 6000 gr de pierna de cerdo entero con cuero
- 1000 gr de manteca de cerdo
- Ramas de eucalipto secas (las necesarias)

Ingredientes para la salsa

- 1500 gramos de tomate riñón
- 500 gr de cebolla de verdeo
- 500 gr de cebolla perla
- Culantro al gusto
- 1 u. de ají rocoto
- 1 u. de limón
- Sal c/n
- 60 ml de aceite vegetal

Preparación

1. Colocar el cerdo en un caballete que lo sostenga.
2. Prender las ramas de eucalipto secas y pasar por la piel del cerdo hasta que esté totalmente negro; raspar con un cuchillo todo el cerdo, de forma pareja, hasta que quede dorado.
3. Con un soplete dorar el cuero del cerdo; pasar una brocha con la manteca de cerdo por todo el cuero, volver a sopletear el cuero hasta que tome color negro y raspar nuevamente hasta dejarlo dorado. Pasar, otra vez, la brocha con manteca y dar la última chamuscada con el eucalipto y el soplete. Luego, raspar por tercera vez hasta que esté lista la cascarita (cuero). Se sirve con mote, sal y la salsa.



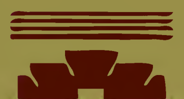
Mote sucio

Ingredientes

- 250 gr de maíz pelado
- 60 gr de manteca negra o mapahuira
- 300 gr de cebolla blanca
- 50 gr de chicharrón

Preparación

1. Dejar en remojo el maíz por unas ocho horas y luego cocinar por tres horas o dependiendo del maíz hasta que se habrá por la cocción.
2. En una sartén colocar la mapahuira o manteca negra hasta que se derrita. Agregar el mote y saltear en la manteca; poner los chicharrones picados finitos, la cebolla verde una pizca de sal y servir.



Francisco Vintimilla



"Con mucho trabajo, sacrificio y plena convicción por el servicio, entendiendo que la única manera de sobresalir en esta profesión es enfocando el talento y la pasión a la satisfacción del cliente". Es así como este chef alcanzó su objetivo profesional. Nació en Cuenca en 1979 y al momento es director de la Escuela de Ciencias Gastronómicas, UEES, en Guayaquil.

Su perfil profesional ha sido publicado en varios periódicos y revistas del país y del extranjero como "Pro Chef Success Stories" del Culinary Institute of America y Catálogo Nacional de la Competencia "Taste of Elegance", entre otros.

Con su talento, conocimiento y creatividad ha contribuido al crecimiento y fortalecimiento de la gastronomía ecuatoriana. Busca que cada preparación se identifique con las raíces de nuestro pueblo.

Ha transmitido con éxito a los estudiantes la importancia de la gastronomía. "Con la cocina de un pueblo se puede expresar la realidad de una sociedad. Para mí, esta es la mejor forma de mostrarnos al mundo", sostiene.

Aspira generar en el mediano y largo plazos conciencia sobre los nuevos cocineros, mostrando a la ciudadanía que el camino correcto para lograr una buena cocina es con trabajo, pasión, profesionalismo y pensando en el bienestar de todos.

"Siempre he llevado en mí los aromas del horno de leña cociendo pan y la vasija de barro llena de un suculento locro de papas, recuerdos sencillos de la niñez, que ahora se han convertido en el combustible de mi pasión. Así se genera una verdadera cocina, tan sencilla y tan profunda como la ecuatoriana", manifiesta.

Además de su pasión por la cocina admira mucho al Ecuador porque tiene una variedad de costumbres y expresiones culturales reflejadas en la cocina. Existe la capacidad de encapsular sentimientos, emociones y vivencias en cada uno de los platos típicos.

Admira un atardecer en el río Tiputini, en el Parque Nacional Yasuní; el Pase del Niño Viajero por Navidad, en la ciudad de Cuenca y le encanta la fanesca con bacalao de Galápagos de mamá Esthercita (su abuelita).

Seco de gallina

Ingredientes

- 1000 gr de gallina criolla
- 3 u. de dientes de ajo
- Comino molido y orégano c/n
- 200 gr de tomate riñón
- 200 gr de pimiento
- 30 gr de ají criollo

Preparación

1. Marinar las presas de gallina con sal, pimienta, comino y chicha. Sellar con poco de aceite a alta temperatura. Reservar el pollo.
2. En la misma olla donde se selló las presas de gallina realizar un sofrito con cebolla paiteña, tomate, pimiento verde, ajo, ají fresco, culantro, orégano y aceite de achiote. Cuando el sofrito esté bien compacto agregar las presas de pollo junto a la chicha de la marinada del pollo, la pasta de tomate, la pulpa de naranjilla y un poco de fondo claro de ave.
3. Brasear a baja temperatura hasta que el pollo esté totalmente cocinado. Rectificar sabores y terminar con culantro fresco picado.



Caldo de salchicha

Ingredientes

- 15 gr de cebolla paiteña
- 100 gr de hierbabuena
- 15 gr de pimiento verde
- 3 gr de ajo
- 1 gr de culantro
- 100 gr de albaca
- 700 gr de plátanos verdes
- 5 gr de orégano
- 20 gr de col
- 1000 gr de arroz
- 3000 gr de vísceras de cerdo
- 300 gr de tripaje
- 800 gr de carne y cuero de cerdo
- 100 gr de achiote
- 50 gr de cebolla blanca
- 40 gr de pimiento rojo
- Sal c/n
- Comino c/n
- 50 gr de harina de trigo
- 50 gr de polvo de hornear
- 1000 gr de patas de cerdo
- 50 gr de hierbaluisa

Preparación

1. Lavar bien las vísceras, desodorizarlas con agua, harina de trigo, hierbaluisa, hierbabuena, sal y azúcar, lavar por cuatro minutos. Refregar hasta que esté bien limpia la tripa. Enjuagar con abundante agua fría.
2. Cortar en brunoise la cebolla blanca, cebolla paiteña, pimiento rojo, pimiento verde, ajo, culantro y hacer un sofrito junto al comino.
3. Lavar nuevamente las vísceras con mucha agua, vinagre o limón. En una olla grande hervir el agua sazonada con sal. Colocar el bazo, el corazón, el hígado y el bofe a baja temperatura hasta que todas las vísceras estén suaves y cocinadas.
4. En un recipiente mezclar la sangre, la col cortada en brunoise, el arroz cocido y parte del refrito.
5. Amarrar un extremo de la tripa para que el relleno no se salga. Rellenar la tripa usando un embudo. Poner las tripas en el caldo caliente y cocinarlas hasta que estén suaves.



Diego Hermosa



La gastronomía le da muchas satisfacciones porque en cada plato que prepara no solo agrega los productos sino lo hace con amor, un ingrediente que nunca debe faltar en la cocina ecuatoriana.

"Nuestra cocina me cautivó y me apasionó porque pude darme cuenta de la maravilla de productos y de la diversidad de platos exquisitos que poseemos. Me satisface que se esté difundiendo y respetando la cocina ecuatoriana. He llegado con nuestra gastronomía más allá de las fronteras patrias", dice.

Nació en Quito, en 1980. Los estudios superiores los cursó en la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Se graduó con la distinción Cum Laude. Realizó cursos de especialización en Cordon Bleu, de Perú y Bue Trainers, de Argentina. Trabajó durante 13 años dentro de la industria hotelera, destacándose en el JW Marriott, de Quito; Ecuadorian Fantasy y Hotel y actualmente es Chef Ejecutivo en el Hotel Sheraton, de Guayaquil.

En el ámbito académico laboró durante 10 años en varias universidades de Quito y Guayaquil dictando diferentes cátedras, la principal la cocina ecuatoriana.

También es columnista de diario Expreso de Guayaquil en la sección de Gastronomía y tiene varias publicaciones en diarios y revistas nacionales y extranjeras donde habla sobre las bondades de la cocina ecuatoriana. Al momento, realiza una investigación sobre Técnicas Culinarias Ancestrales de la Cocina de la provincia de Los Ríos, cantón Vinces.

"El aporte gastronómico en nuestro país ha sido algo que ha trascendido en estos últimos 15 años, ya que se ha fomentado una semilla que es el respeto a nuestro país. El hecho de saber valorar lo que tenemos, de aprender que somos un país con extrema diversidad de productos, que beneficia a nuestro desarrollo y con el aporte y difusión de la culinaria que se imparten en las aulas universitarias, así como en las diferentes industrias de alimentos, vamos convirtiéndonos en un destino no solamente turístico sino gastronómico que muy pronto llegaremos a ser una potencia culinaria", manifiesta.

Dentro de la docencia aporta con sus conocimientos y transmite a sus alumnos su experiencia profesional. "Mi sueño es ver a mi país como un destino culinario donde el turista extranjero como el nacional conozca la diversidad culinaria que poseemos. Mi aporte día a día será de fomentar en las aulas como en los lugares donde me encuentre ese respeto y amor sobre nuestro país y la grandiosa gastronomía que tenemos", sostiene.

Además de la cocina su relax es un día de agosto en las fiestas en Nono (parroquia rural del Distrito Metropolitano de Quito), disfrutando de los maravillosos paisajes del pueblo con pintorescos quindes, en compañía de su familia y saboreando unas delicadas papas chauchas cocinadas o en locro acompañadas del mejor aderezo que es el Cachi-caldo (agua de vertiente, cebolla blanca, culantro picado y sal).

Arroz con menestra de fréjol y carne asada

Ingredientes

- 450 gr de fréjol cholo rojo (remojado la noche anterior)
- 1500 ml de fondo de pollo
- 15 gr de ajo picado finamente
- 50 gr de pimiento verde (brunoise)
- 50 gr de cebolla paiteña (julianas)
- 20 gr de tomate riñón (tiras finas sin semilla)
- 50 ml de jugo de naranja
- 3 gr de comino molido
- 30 ml de aceite vegetal o manteca de chancho
- 800 gr de lomo asado de res (porciones finas de 200 gr)
- 15 ml de achiote
- 100 gr de plátano verde (patacones)
- 280 gr de arroz blanco (cocido)
- Sal, pimienta y culantro c/n

Preparación

1. Calentar en una cacerola el aceite o la manteca a fuego medio.
2. Preparar el refrito para la menestra, añadiendo la cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino, achiote, sal y dos cucharadas de culantro picado; reserve otras dos cucharas para el final.
3. Cocinar el refrito durante cinco minutos o hasta que todos los ingredientes se hayan ablandado, revolviendo de vez en cuando.
4. Agregar el fréjol cholo previamente remojado unas dos horas antes o la noche anterior y bajar la temperatura a fuego lento. Añadir el fondo (previamente temperado), dejar que se cocine hasta que los fréjoles estén tiernos, entre 45 minutos a 1 hora.
5. Rectificar el sabor y agregar el culantro restante.
6. Servir con arroz previamente cocido, la carne frita o asada y patacones.
7. La menestra acompañar con picadillo de culantro, cebolla blanca y pedacitos de queso fresco o criollo.



Cebiche de ostra

Ingredientes

- 400 gr de ostras frescas (sacadas de la concha)
- 100 ml de jugo de limón
- 100 gr de cebolla paiteña (tiras finas/julianas)
- 50 gr de tomate riñón (tiras finas sin semilla)
- 10 ml de aceite vegetal
- 10 gr de mostaza
- 50 ml de jugo de naranja
- 5 gr de pimiento rojo (cubos pequeños/brunoise)
- Sal, pimienta y culantro c/n

Preparación

1. Lavar bien las ostras y abrirlas con cuidado, recogiendo el líquido que tienen y picar en cuatro pedazos la parte carnosa y poner en un recipiente.
2. Añadir el limón, la mostaza la sal y el jugo de naranja.
3. Aparte preparar la salsa de cebolla picada finamente para que se encurta y unirla al tomate cortado en tiras.
4. Agregar el culantro picado finamente y el pimiento cortado en cubos pequeños (brunoise). Rectificar el sabor.
5. Servir acompañado con chifles o canguil, maíz tostado o patacones.



Felipe Rivadeneira



Su mayor sueño es unificar los esfuerzos de cada cocinero y presentar al mundo lo mejor de la gastronomía ecuatoriana, que es parte de nuestra cultura e identidad. Sacar un plato de cada región como escudo de la bandera nacional.

"Para mí, la cocina ecuatoriana representa toda nuestra esencia, nuestra identidad y cultura. Es la manera de la cual uno puede subsistir y lo que tenemos para mostrarnos al mundo", menciona.

Consciente de la importancia que tiene en nuestros días el rescate y realce de nuestra cocina como identidad nacional, el chef estima necesario dar el valor que corresponde a las manos que preparan y difunden cada plato desde sus distintos ejes como: paraderos, restaurantes, fondas, hoteles, aulas, medios de comunicación, etc.

Labora en Ecuadorinmediato.com. Es el chef presentador del programa "Hoy en la cocina con Felipe Rivadeneira". Además, se encarga de la producción, dirección e investigación de contenido a nivel nacional e internacional.

Ha desempeñado importantes cargos como: chef gerente de alimentos y bebidas de Samari Spa Resort, en 2009; chef imagen de Tupperware, en 2009; chef gerente – propietario del Hotel Puerta del Sol; asesor en procedimientos culinarios y protocolo de servicio de la Hostería La Andaluza, entre otros.

Se graduó como administrador gastronómico en la UTE, en el 2004; es miembro de la Asociación de Chefs del Ecuador; obtuvo un certificado internacional otorgado por W.A.C.S., F.P.A.C.P., A.C.E., Ecuador; es miembro honorario de la Unión de Chefs Argentinos-Buenos Aires; Director Provincial de Chimborazo-Bolívar y Coordinador Regional de la Asociación de Chefs del Ecuador.

Entre sus publicaciones se destacan: dos libros de cocina (1 de chocolates y 1 de cocina saludable) y más de 25 recetarios; colaboró en el libro 'Socorro a la Infancia 2010'; en el libro 'Gratuidad, mis primeras recetas en vivo'.

Como docente transmitió sus conocimientos culinarios a colegas y estudiantes y como ingrediente principal elevó la autoestima de los cocineros, sobre todo, por la gran labor que realizan con sus manos.

Para él, el perfecto maridaje es el cebiche de chochos en la calle Primera Constituyente en la Sultana de los Andes (Riobamba), junto con una cerveza nacional bien fría.

Cebiche de chochos

Ingredientes

- 1 u. de naranja
- 500 gr de chochos
- 200 gr de tomate riñón cortado en concassé
- 100 gr de cebolla perla blanca o paiteña cortada en pluma
- 1 limón grande o 2 sutiles en zumo
- 30 ml de aceite
- 45 ml de salsa de tomate
- 30 gr de culantro picado
- 5 gr de sal

Preparación

1. Lavar bien los chochos y mantenerlos en un recipiente con agua.
2. Aparte, juntar todos los ingredientes rectificando el sabor salpimentando al gusto y agregar a los chochos. Dejar reposar un rato para que se concentre el sabor y servir.

Sugerencia: acompañe con chifles, tostado o canguil.



Cholas de Guano

Masa
Ingredientes

- 300 gr de harina de trigo
- 20 gr de polvo de hornear
- 110 gr de mantequilla
- 50 gr de manteca de cerdo
- 40 gr de azúcar en polvo
- 120 gr de agua tibia
- 1 yema de huevo
- 5 gr de sal

Relleno

- 280 gr de raspadura (panela)
- 50 gr de agua

Preparación

1. En un bol colocar la harina de trigo y añadir la mantequilla, polvo de hornear, la manteca de cerdo, el azúcar en polvo, la sal, la yema de huevo y mezclar bien todos los ingredientes. Colocar lentamente el agua tibia y obtener una masa homogénea, dejándola reposar por unos 20 minutos.
2. Para el relleno, en una olla pequeña poner la raspadura con el agua; mantener a fuego lento sin dejar de mover hasta que se forme un dulce espeso. Luego, enfriar por completo.
3. Extender la masa y cortar en forme de discos; realizar pares y una es la base donde se debe colocar el relleno y con la otra parte cubrir el relleno y sellar sus bordes haciendo un repujado como el de las empanadas.
4. Calentar el horno a 150 °C y en una lata engrasada ubicar las cholas previamente brocheadas con huevo. Hornear por un espacio de 20 a 25 minutos hasta que tengan un dorado leve. Retirar del horno y dejar enfriar. Después servir.



Analía Cordero



Su vida gira alrededor de la cocina. Su sabor le impregna en cada plato y quienes prueban su sazón se enamoran más de la gastronomía ecuatoriana.

"Mi sueño como cocinera es transmitir mi pasión y llegar a quienes jamás imaginamos alrededor del mundo. Mi vida como cocinera y mi pasión por vivirla es la que cada día se perpetúa en mi hogar y se transmite a la hora de la comida, no hay mucho secreto para lograrlo, simplemente es darle el valor que merece y compartirla", sostiene

La cocina es su vida, su sustento y su pasión. Su aporte a la gastronomía del Ecuador ha sido transmitir a sus estudiantes conocimientos sobre la cocina ecuatoriana y con ello lograr mantenerla en el tiempo.

Participa en festivales culturales y eventos que buscan el rescate y mantenimiento de las tradiciones culinarias de nuestro país.

Nació en Cuenca, en 1986, y a la fecha es docente en el Instituto Superior San Isidro y coordinadora gastronómica en la misma institución educativa.

Es licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas, título que lo obtuvo en la Universidad de Cuenca. Logró ser pastelera profesional certificada (PPC) WACS y alcanzó un postítulo de panadería y pastelería en Culinary Art´s School.

Tiene amplia expariencia. Laboró en el restaurante Villa Rosa, en Cuenca y en el restaurante Astrid y Gastón, en Quito y chef ejecutiva pastelera en Dulce Compañía.

Es docente de prestigiosos centros de enseñanza a nivel nacional.

Fue parte del libro 'Chefs del Ecuador 2011', representando al Azuay por el Instituto Superior San Isidro; ha concedido entrevistas en varios medios de comunicación; ha realizado tesis investigativa sobre dulces y bebidas tradicionales de Cuenca, Gualaceo y Paute elaboradas con frutas.

Como docente ha creado varias recetas y las compartió con sus estudiantes porque ellos son los futuros profesionales gastronómicos.

Para ella, el maridaje perfecto es una mañana de vacación familiar entre árboles de nogal, panelitas y el delicioso mote.Todo esto en compañía de su mamá, abuelita y tías.

Dulce infancia

Ingredientes de la masa

- 100 gr de mote cocinado
- 30 gr de huevo
- 5 gr de mantequilla
- 1 gr de sal

Preparación de la masa

1. Retirar la hembrilla de cada grano de mote cocinado y moler bien hasta formar una masa lisa; agregar la sal y mezclar bien.
2. Batir el huevo y poner a la mezcla anterior.
3. Finalmente, incorporar la mantequilla y formar una masa tersa y manejable.
4. Dejar reposar por 30 minutos envuelta en papel film.

Ingredientes del relleno

- 300 gr de tocte
- 120 gr de miel de panela
- 60 gr de huevo
- 40 gr de panela molida
- 1 gr de sal

Preparación del relleno

1. Trocear el tocte en tamaños no muy pequeños y mezclar bien con la miel de panela, la panela molida y el huevo batido.
2. Agregar sal y mezclar.
3. Colocar la masa en la base de un aro metálico enmantequillado.
4. Poner sobre la masa la mezcla de tocte y hornear por aproximadamente 20 minutos a 180 °C.
5. Servir tibio.



Papas locas

Ingredientes

- 5 gr de achiote en grano
- 50 gr de manteca de cerdo
- 2 u. de dientes de ajo frescos
- 10 gr de cebolla paiteña
- Comino c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Orégano c/n
- 500 gr de papa bolona pequeña
- 200 gr de cuchicara (cuero de cerdo)
- 100 gr de corazón de cerdo
- 1000 gr de pata de cerdo
- 50 gr de carne de cerdo
- 30 gr de ají
- 300 gr de cebolla paiteñas
- 6 u. de diente de ajo fresco
- 10 gr de miga de pan

Preparación

1. Realizar una manteca remojando el achiote en agua tibia y licuar junto al ajo, cebolla, comino, orégano, sal y pimienta. Calentar la manteca de cerdo y disolver en ella la mezcla anterior. Reservar.
2. Cocinar el cuero de cerdo en agua con sal, dos ajos y una cebolla. Reservar el caldo y cortar el cuero.
3. Cocinar el corazón en agua con sal, dos ajos y una cebolla. Reservar el caldo y trocear el corazón.
4. Cocinar la carne de cerdo en agua con sal, dos ajos y una cebolla. Reservar el caldo y picar la carne.
5. En una olla agregar un poco de la manteca de achiote (elaborada anteriormente) e incorporar la miga de pan.
6. Colocar las papas bien peladas y lavadas y dorarlas ligeramente; agregar los caldos de cocción del cuero, la carne y el corazón y cocinar las papas hasta que estén suaves.
7. Finalmente, incorporar el corazón, el cuchicara y la carne de cerdo y dar un último hervor.
8. Servir acompañado de ají (puede ser salsa o fresco en pedazos pequeños) y si se desea con arroz y huevo duro.



Lo mejor de la cocina ecuatoriana



Matha Jurado
11



Gino Molinari
20



Manolo Romero
29



Bertha Vintimilla
14



Henry Richardson
23



Pablo Zambrano
32



Homero Miño
17



Jorge Gallegos
26



Irene Ribadeneira
35



preparada por 27 Chefs





Geovanny Erazo
38



Jorge Salas
47



Carlos Gallardo
56



Ruth Herrera
41



Luis Narváez
50



Santiago Granda
59



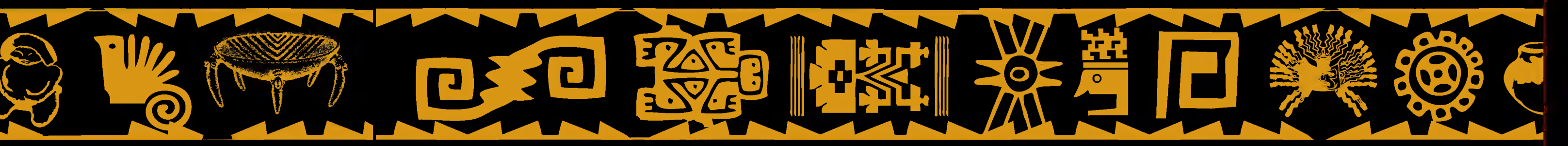
Mauricio Armendaris
44



Dimitri Hidalgo
53



André Obiol
62



Lo mejor de la cocina ecuatoriana preparada por 27 Chefs



Alfredo Salazar

65



María Ruth Moreno

74



Diego Hermosa

83



Ángel Valdiviezo

68



Carlos Moscoso

77



Felipe Ribadeneira

86



Gerado León

71



Francisco Vintimilla

80



Analía Cordero

89



Contenido

Hayacas de pollo	12
Encebollado	13
Crepé de choclo tierno	15
Cebiche de patitas de chancho	16
Morcillas caseras de la abuelita "Mama Grande"	18
Tortillas de arroz	19
Cebiche de cangrejo	21
Arroz con camarón	23
Biche manabita de camarones	24
Tamal de arroz en hoja de col	25
Bizcochos de Cayambe con chocolate de taza	27
Empanadas de viento con morocho	28
Tigrillo	30
Meloso de langostino	31
Locro de queso	33
Niño envuelto	34
Ají de queso quiteño	36
Cebiche de concha	37
Espumilla de mora	39
Quesadilla	40
Cebiche de canchalagua	42
Langostino de la bahía Pelikan Bay	43
Cebiche de churos	45
Locro de cueros	46
Chahuarmishqui	48
Togro	49
Camarones al ajo manaba	51
Bollos de pescado	52
Arroz de cebada	54
Papas con cuero	55
Cebiche de camarón	57
Rosero quiteño	58
Pescado en texturas mixtas con tigrillo	60
Langostino en mantequilla de Chiyangua	61
Ajíes de cuatro sabores	63
Variedades de arroz	64
Papa con librillo	66
Seco de costilla	67
Tripa mishqui	69
Chicha huevona	70
Llapingacho	72
Gallina de Pinllo	73
Chicha resbaladera	75
Volteado de piña	76
Cascaritas	78
Mote sucio	79
Seco de gallina	81
Caldo de salchicha	82
Arroz con menestra de fréjol y carne asada	84
Cebiche de ostra	85
Cebiche de chochos	87
Cholas de Guano	88
Dulce infancia	90
Papas locas	91



Glosario

Achiote
Semillas de la bija. Se lo utiliza para dar color rojo a las comidas.

Ají
Variedades de pimientos picantes que se los utiliza también como salsa mediante la trituración de los mismos y mezclándolos con distintos ingredientes según el país.

Ajo
Hortaliza cuyo bulbo blanco, de olor fuerte y sabor picante se encuentra dividido en partes o dientes y que se utiliza como condimento.

Brunoise
Palabra francesa que se utiliza para hortalizas cortadas en pequeños dados.

Camarón
Crustáceo parecido a la gamba pero de menor tamaño, existen varias especies y se acostumbra a denominar camarón al de color rosado.

Canela
Corteza de las ramas del canelo, de olor penetrante, sabor agradable y de color amarronado empleado en postres y cocinas exóticas.

Cebolla blanca
Forma parte de la familia de las liliáceas, que comprende también el ajo y los puerros. Se la consigue todo el año y se la consume de distintas maneras.

Cebolla paiteña
Variedad de cebolla muy utilizada en la cocina ecuatoriana, tiene una cáscara con capas finas de color rojo, y su sabor es más fuerte que la cebolla perla.

Cebolla perla
La cebolla perla posee una piel exterior blanca y con tonalidad plateada.

Cuero de cerdo
Piel de cerdo, se la utiliza en algunos platos de cocina ecuatoriana.

Culantro
Hierba de aroma y sabor penetrante. Las semillas se utilizan para aromatizar bebidas alcohólicas y es un ingrediente en la elaboración del curry.

Clavo de olor
Capullo seco de la flor del clavero, especia que se vende en polvo y de su manera natural, la cual es en forma de pequeños clavos negruscos.

Chicha
Bebida alcohólica, producto de fermentar parcialmente granos machacados.

Hierbaluisa
Arbusto cuyas hojas se emplean en infusiones de agradable olor a limón.

Juliana
Corte en forma de bastón cuadrangular de 3 x 3 mm.

Mora
Planta familia de las moráceas de hasta 5 metros de altura, su fruto se consume fresco, en mermelada y en repostería.

Mote
Nombre que recibe en Ecuador el grano de maíz luego de hervido y cocido, se sirve pelado y es una excelente guarnición acompañando platos típicos como el hornado, la fritada, etc. Se utiliza en muchas sopas como el caldo de patas. Es base para platos típicos de la ciudad de Cuenca (Ecuador) como el motepillo o el mote sucio.

Paico
Hierba andina muy utilizada en Sudamérica especialmente en sopas y bebidas.

Perejil
Se utiliza como condimento, adorno o guarnición. Es utilizado fresco o seco.

Plátano verde
Variedad de plátano de sabor en crudo amargo y que al cocer se vuelve blando, suave.

Queso fresco
Queso de textura suave pero firme.

Rectificar
Comprobar nivel de sal y condimentos en la preparación.

Sellar
Dar un golpe de calor a una carne para cerrar sus poros y conseguir que mantenga en el interior sus jugos.

**** Colaboración Asociación de Chefs del Ecuador**




Conchas Asadas
ECUADOR
ISBN 978-9942-9878-0-8
9 789942 987808